sale&pepe

FEBBRAIO 2012 - € 3,50
MONDADORI

9 770394 758009 21202



Krapfen alla marmellata pag. 75

KRAPFEN O BOMBOLONI dolce dilemma di Carnevale **PASTA E FAGIOLI** in sei interpretazioni gourmand **POLENTA** un classico rivisitato con brio **NUOVI ARROSTI** carni tenere con un tocco insolito

Poste italiane spa - Sped. in A.P. - D.L. 353/03 art.1, comma 1, DCB Verona - Anno 26 - Mensile - PT(Cont) € 6,00 - Lux € 6,00 - Svizzera CHF 7,50 - Svizzera C.T. CHF 7,30 - Belgio € 6,00 - Grecia € 6,00 - Germania € 7,50


Easy Merenda?
Easy Pop!
Una merenda tutta nuova?
Genuina come la torta della mamma, divertente come un lecca lecca.
Con il kit di stampi in silicone e bastoncini Easypop,
creare merende originali e sfiziose è un gioco da ragazzi!
Scopri tutte le ricette su www.silikomart.com/easypop
silikomart®
Silikomart S.r.l. • Mellaredo di Pianiga (VE) Italy • Tel +39 041 5190550
www.silikomart.com
MADE IN ITALY

SOMMARIO

FEBBRAIO 2012







14





Indice delle ricette e indirizzi a pagina 6







Scuola

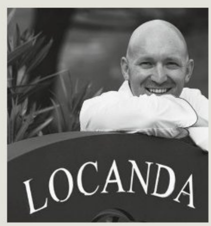
Rubriche

Hanno collaborato con noi a febbraio



PAOLO CASANOVA
Figlio d'arte, si mette al lavoro a soli 15 anni e nel tempo affianca firme illustri della cucina italiana. Oggi è lo chef della pescheria Da Claudio di Milano: luogo cult per acquistare e degustare il pesce. Pag. 97

ALFIO GHEZZI
Chef della splendida Locanda Margon, nella campagna di Trento, è un maestro in fatto di cucina tradizionale con tocchi creativi e pone un'attenzione rara alle materie prime, tutte del territorio. Pag. 38



LUCA COLOMBO
Fotografo storico di Sale&Pepe, ha un talento spiccato per dare ai piatti un'atmosfera speciale (www.studioxl.it). In questo numero firma la copertina e i servizi a pag. 60 e 72.




red cell
Selenella.
Un tesoro di patata.
Selenella è ricca di qualità preziose. Perché è 100% italiana, perché è fonte di selenio che ha proprietà antiossidanti e contribuisce al buon funzionamento del sistema immunitario. E perché Selenella è sempre controllata e garantita dal Consorzio, da quando nasce fino a quando arriva sulla vostra tavola. Chi trova Selenella trova più di una patata.
PATATA ITALIANA DI QUALITÀ
Selenella
UN TESORO DI PATATA
PER TUTTI GLI USI
IL SELENIO HA BENEFICHE VIRTÙ ANTIOSSIDANTI
QUALITÀ
DI ORIGINE
GARANTITA
IL SELENIO HA BENEFICHE VIRTÙ ANTI OSSIDANTI

INDICE
LE RICETTE DI FEBBRAIO 2012

ANTIPASTI, PANE E SALSE

PRIMI

SECONDI

CONTORNI E VERDURE

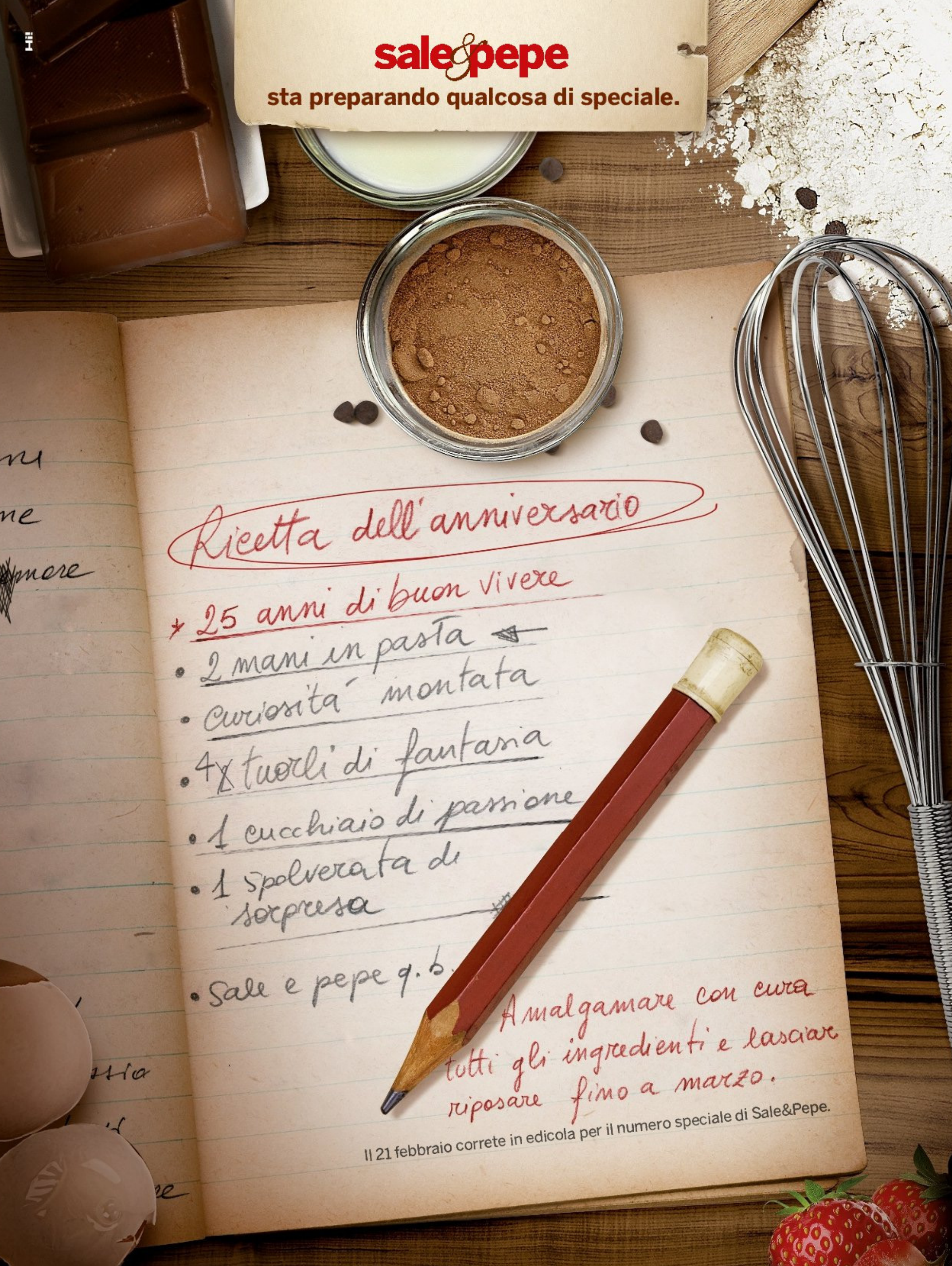
PIATTI UNICI

DESSERT E BEVANDE

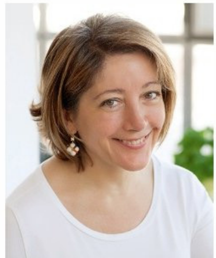
INDIRIZZI

- **+1550lab**, 329 6321752
- **100fa**, 02 58101184 www.100fa.it
- **Alessi**, www.alessi.it
- **Ariete**, www.ariete.net
- **Asa Selection**, 0473 440230
- **Bamix**, www.bamix.com
- **Bitossi Home**, 0571 54511
- **Brandani**, www.brandani.it
- **Braun**, www.braun.com
- **Broggi**, www.broggi.it
- **Coin**, www.coin.it
- **Coltellerie Berti**, www.coltellerieberti.it
- **Cosi Tabellini**, www.cositabellini.it
- **Covo**, 06 90400311, www.covo.it
- **Domino**, www.unitable.it
- **Emile Henry**, www.emilehenry.com
- **Fazzini**, www.fazzinispa.com
- **Fiorirà un giardino**, www.fioriraungiardino.com
- **Fonderia Ceramiche Bucci**, www.fonderiabucci.it
- **Galleria Luisa delle Piane**, 02 3319680
- **Himla**, distr, Scantex www.scantex.it
- **Iittala**, distr. Finn Form 02 653881
- **Ikea**, www.ikea.it
- **Il mondo di Chinchi**, 338 7374306
- **Isi**, www.isimilano.it
- **Jannelli e Volpi**, www.jannellievolpi.it
- **Jia**, distr. Messulam 02 283851
- **Katrin Arens**, www.katrinarens.it
- **Kenwood**, www.kenwoodworld.com
- **La fabbrica del lino**, www.lafabbricadellino.com
- **La Rinascente**, www.larinascente.it
- **Le Creuset**, www.lecreuset.es/it-it
- **MVD Antichità**, 02 29512437
- **Mepra**, 030 7751394, www.mepra.it
- **Moulinex**, www.moulinex.it
- **Muji**, www.muji.eu
- **Nella Longari**, 02 782066
- **Ovvio**, www.ovvio.it
- **Philips**, www.philips.it
- **Poemo**, www.poemodesign.it
- **Pordamsa**, www.pdadesign.it
- **Raimondo Garau**, 02 6599913
- **Rina Menardi**, www.rinamenardi.it
- **Rubelli**, www.rubelli.com
- **Russel Hobbs**, www.russellhobbs.com
- **Semeraro**, www.semeraro.it
- **Sia**, www.sia-homefashion.com
- **Silva**, 02 89400788
- **Society**, www.societylimonta.com
- **Sorelle Milesi**, www.sorellemilesi.com
- **Trend House**, www.trend-house.it
- **Vitra**, 800 505191
- **Zafferano**, www.zafferanoitalia.com
- **Zani&Zani**, www.zaniezani.it
- **Zara Home**, www.zarahome.com


Pompadour infonde il gusto
di star bene.
CERNUTO PIZZIGONI & PARTNERS
POMPADOUR Melissa
POMPADOUR Fiori di Malva
POMPADOUR Frutti Misti solo vera frutta
POMPADOUR Finocchio aromatico e digestivo per infuso
POMPADOUR Ciliegia Fragola Sweet Kiss
POMPADOUR Menta piperita aromatica e fresca
POMPADOUR Frutti di bosco e vitamine
Con Pompadour l'incontro tra buono e bene diventa delizioso. E il risultato è un generale benessere di cui godono i sensi e il corpo. Gusta gli infusi classici, come quello al Finocchio con proprietà digestive o alla Menta piperita, aromatica e fresca. E ancora il sapore squisito di quelli aromatizzati, come Tentazioni al Mirtillo, Ciliegia-Fragola o Frutti di bosco. E tanti altri profumi e sapori della natura. Per star bene di gusto. Tutte le volte che vuoi. **www.pompadour.it**
POMPADOUR tee SINCE 1913


sale&pepe
sta preparando qualcosa di speciale.
Ricetta dell'anniversario
25 anni di buon vivere
2 mani in pasta
curiosità montata
4 tuorli di fantasia
1 cucchiaio di passione
1 spolverata di sorpresa
Sale e pepe q.b.
Amalgamare con cura tutti gli ingredienti e lasciar riposare fino a marzo.
Il 21 febbraio correte in edicola per il numero speciale di Sale&Pepe.

Gnocco fritto per Carnevale



Laura Maragliano

UNA GOLOSITÀ EMILIANA, MA ANCHE TANTE SPECIALITÀ DALL'ESTERO, PER PORTARE L'ALLEGRIA IN TAVOLA

ritratto di Michele Tabozzi, foto delle ricette Francesca Moscheni, in cucina Antonella Pavanello

È difficile trovare una preparazione che nell'ambito di una sola regione, l'Emilia Romagna, cambi così tanti nomi. Si chiama gnocco fritto a Modena e a Reggio Emilia, crescentina a Bologna, chizza a Cremona, torta fritta a Parma e burtlèna a Piacenza, ma ovunque si gusti è una vera bontà. Naturalmente ogni luogo caratterizza la propria ricetta con lievi varianti: chi mette l'uovo e chi no, chi un bicchiere di vino, poca panna fresca o ricotta nell'impasto. A Modena, per esempio, si sostituisce lo strutto con lardo, prosciutto o pancetta finemente tritati usando talvolta per impastare l'acqua di cottura del cotechino. Croccante, fragrante, gonfio "il gnocco fritto" così, senza paura di errori di grammatica continuano a chiamarlo in Romagna, va gustato caldo con mortadella, coppa, salame, prosciutto crudo o culatello, con insalatine di campo e uva quando è stagione e poi sottoli e sottaceti. Perfetto è anche l'accostamento con i formaggi freschi come la crescenza e lo squacquerone o, se lo trovate, con il raveggiolo. Da bere è ideale un buon bicchiere di Lambrusco di Modena, ma i più attenti gourmet odierni suggeriscono anche l'abbinamento con lo Champagne, sposando così le bollicine di un vino blasonato con il sapore di questa povera frittella di origine longobarda. A febbraio è d'obbligo friggere e, anche se non fa parte del repertorio carnevalesco, mi è piaciuta l'idea di riproporvi "il gnocco fritto" di cui abbiamo parlato per la prima volta ben venticinque anni fa. Anticipo così i festeggiamenti del nostro anniversario (sul prossimo numero) con la ricetta di Anna Tognini, lettrice di Reggio Emilia.



> segue a pag. 10

GNOCCO FRITTO EMILIANO

PER 6 PERSONE
500 g di farina - 120 g di stracchino - 20 g di burro - 1 dl circa di acqua frizzante - 1 dl di latte - olio di semi di arachidi - sale

● **1** Scaldate leggermente il latte e sciogliete il burro a bagnomaria. Disponete la farina a fontana e al centro disponete il latte tiepido, il burro, lo stracchino e una presa di sale. Impastate il tutto aggiungendo acqua frizzante poco alla volta e secondo necessità. Formate una palla, incidetela con un taglio a croce e lasciatela riposare 2 ore protetta da un canovaccio.
● **2** Lavorate nuovamente la pasta per pochi secondi e poi stendetela con un matterello sul piano di lavoro infarinato fino a uno spessore di circa 4 mm. Con un coltello a lama piatta incidete la sfoglia con tagli incrociati in modo da ottenere tanti rombi di circa 5 cm di lato.
● **3** Scaldate abbondante olio di arachidi in una padella antiaderente e, quando sarà bollente, friggetevi gli gnocchi pochi alla volta. Prelevateli con una paletta forata, sgocciolateli bene e metteteli ad asciugare su 3-4 fogli di carta da cucina sovrapposti. Disponteli quindi in un cestino rivestito con un tovagliolo e serviteli caldi accompagnando, se vi piace, con salumi, crescenza e sottaceti.

● Un piccolo segreto: se volete che il fritto risulti perfettamente asciutto e il più possibile sgrassato, unite all'impasto un cucchiaino di aceto o di acquavite.


1


2





● **1** Di grande semplicità esecutiva, l'impasto per gli gnocchi fritti si prepara disponendo tutti gli ingredienti insieme al centro della fontana di farina. Solo l'acqua viene aggiunta poco a poco perché è difficile stabilirne la dose precisa: secondo l'umidità dell'ambiente e del modo di lavorare la pasta, infatti, la quantità può variare. L'importante è ottenere un composto morbido ed elastico.
● **2** Il taglio degli gnocchi in forma di rombi è quello tradizionale, ma nulla vieta di personalizzarlo a piacere (quadrati, rettangoli, cerchi), evitando solo di esagerare con le dimensioni: gli gnocchi troppo grossi non gonfiano bene in cottura.



Pesti insoliti

Sulla scorta dello chef Luigi Pomata, che nel suo ristorante di Cagliari propone un delizioso pesto a base di zucchine, abbiamo pensato a due idee di stagione per originali pastasciutte subito pronte o per farcire golosi crostoni caldi. Per 4 persone, tritate nel mixer 170 g di cuori di carciofo bolliti, 2 cucchiai di pinoli, 4 cucchiai di olio, 1 spicchio d'aglio, 35 g di grana, sale e pepe. Infine, mescolate con dragoncello tritato a mano. Per la seconda ricetta, frullate un cavolo nero bollito, 10 filetti di acciuga sott'olio, 1 spicchio di aglio, 5 cucchiai di olio e un po' di pepe. Quindi incorporate 150 di piselli lessati. Se usate i pesti per condire la pasta, diluiteli con 3 cucchiai di acqua di cottura.



Un secondo "very english"

Ecco come preparare il vero roast beef all'inglese accompagnato dall'immancabile yorkshire pudding. Impastate 6 cucchiai di burro, 6 di zucchero di canna e 3 di senape in polvere. Spalmate la crema su pezzo di roast beef di 1,2 kg (per 6 persone). Infornate la carne a 250° adagiandola sulla griglia, posizionate la leccarda subito sotto e cuocete per 20 minuti. Abbassate il forno a 180° e proseguite la cottura per altri 20 minuti. Avvolgete il roast beef in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare mezz'ora. Per il pudding, sbattete 3 uova con 190 ml di latte, unite poi 130 g di farina e una presa di sale. Ungete 6 stampini da muffin con il grasso dell'arrosto, scaldateli in forno a 250°, versateci l'impasto e cuocete per 15 minuti. Se vi piace, accompagnate con patate arrosto e pisellini al burro.

Brigadeiros: con dolcezza dal Brasile

Piccoli golosi tartufini, i Brigadeiros nascono in Brasile nel 1945, durante la campagna politica del brigadeiro Eduardo Gomes (un generale in corsa per la presidenza), e da allora sono diventati un'istituzione, immancabili in tutte le feste. Nella nostra redazione sono arrivati da pochi giorni, insieme a una collega di ritorno dal Brasile. Li abbiamo assaggiati e abbiamo immediatamente deicso di pubblicarli. Oltretutto sono semplicissimi da preparare: mescolate 400 g di latte condensato, 30 g di cacaco amaro e 25 g di burro e cuocete a fuoco lento finché il composto inizia a staccarsi dalle pareti della pentola (10-15 minuti). Versatelo quindi in un largo piatto di portata e lasciate raffreddare. Ungete le mani con un po' di burro, formate tante palline e ricopritele facendole rotolare in zuccheri colorati cristallizzati, codette al cioccolato, frutta secca tritata, farina di cocco, cacao amaro, scorzette candite di arancia o di cedro. Disponetele in pirottini di carta e mettetele in frigo per un paio d'ore.





Mitico bombardino

Tempo di neve, di sci e camminate. Un momento bellissimo dell'anno, che abbiamo debitamente celebrato nel servizio di pagina 22 con un ricco menu di montagna. Ve ne diamo un anticipo svelando la ricetta del bombardino, che non è il classico "goccetto" per scaldarsi, ma qualcosa di più. Caldo e goloso, è una piccola magia euforizzante, concentrata in pochi centilitri di bontà. Secondo la voce più accreditata, a inventarlo fu, nel secolo scorso, il gestore della baita del Mottolino di Livigno, ex ufficiale degli alpini, di origine genovese. Ecco come procedere: scaldate in un pentolino 2 terzi di liquore all'uovo e 1 terzo di brandy, versate in bicchierini di vetro e completate con un cappello di panna montata. Nel tempo la corroborante bevanda si è diffusa in diverse località sciistiche lungo tutto lo Stivale, subendo varie modifiche; tra le più gobili, il whisky al posto del brandy o una piccola aggiunta di caffè caldo.


sei una buona forchetta?
tescoma
stainless steel
set posate TOSCANA 24 pz.
tescoma.
www.tescoma.it
per preparare
per cucinare
per bere
per affettare
per servire
per infornare
per conservare
per organizzare
per i bimbi



Pasta e fagioli

DAL CARATTERE RUSTICO DELLA RICETTA ORIGINALE ALLE SFUMATURE SOFISTICATE DELLA VERSIONE MARINARA, CINQUE GRANDI INTERPRETAZIONI PER UN PIATTO DELLA TRADIZIONE

a cura di Cristiana Cassé, ricette di Martina Liverani, stylist Marialuisa Gardiman, foto di Stefano Scatà, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



La saporita, pag. 21

È la classica pasta e fagioli di campagna, ma nasconde tra gli ingredienti due eccellenze: pancetta di mora romagnola (un maiale dalle carni pregiate) e crosta di parmigiano reggiano Dop ridotta in striscioline.

Zuppiera di Fiorirà un giardino. Indirizzi a pagina 6

BERE GIUSTO

L'accostamento del vino ai fagioli si avvicina alle regole della carne ma, in presenza della pasta, la scelta prevede tipologie meno impegnative: con la saporita è ottimo un Albana secco; sulla freschezza della ricetta in insalata ci vuole una cremosa birra Weizen; accanto alla densa sapidità della marinara si esprime bene un Bianco d'Amalfi; la piccante red hot chiama un tenero Chiaretto; la ricchezza odorosa dell'aromatica evoca infine un Traminer morbido e profumato.



In insalata, pag. 20
Un'originale versione da gustare fredda, con fagioli di Lamon Igp e radicchio di Treviso Igp (aggiunto crudo). È ottima anche tiepida, avendo cura, in questo caso, di scottare il radicchio in acqua bollente.

La marinara, pag. 20
Di consistenza cremosa e gusto godibilissimo, questa ricetta mette a confronto la delicatezza dei cannellini e delle cozze con il gusto intenso della colatura di alici. Un'idea creativa e davvero chic.



Piatto e tessuti di Fiorirà un giardino. Indirizzi a pagina 6



Red hot, pag. 20

Armonia di sapori forti per un piatto da palati robusti. È preparato con fagioli Kidney (tipici della cucina messicana, si trovano nei supermercati), borlotti, 'nduja calabrese (un salame piccante) e concentrato di pomodoro.

Piatto di Fiorirà un giardino. Indirizzi a pagina 6



L'aromatica, pag. 20
Cannellini, borlotti, fagioli neri, dall'occhio e Azuki verdi (giapponesi, si trovano nei supermerkati asiatici): ben cinque varietà di legumi incontrano un profumato mix di erbe e spezie.



IN INSALATA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
400 g di fagioli Lamon lessati - 280 g di spaghetti - 1 cespo di radicchio di Treviso - 1 carota - 1 cipolla bianca - 1 costola di sedano - 3 dl di brodo vegetale - aceto balsamico - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate sedano, carota e cipolla e soffriggeteli in un tegame a bordo alto con 2 cucchiai di olio. Aggiungete 3/4 dei fagioli e allungate con qualche mestolo di brodo. Salate e lasciate asciugare un po'.
● **2** Nel frattempo, cuocete gli spaghetti spezzati in 3 parti in acqua bollente salata. Sgocciolateli al dente e versateli nella zuppa insieme ai fagioli tenuti da parte, mescolate e lasciate raffreddare.
● **3** Lavate il radicchio, tagliatelo e conditelo con un po' di aceto e sale. Unitelo alla pasta e fagioli e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti** ● **360 cal/porzione**



LA MARINARA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
350 g di fagioli cannellini secchi - 500 g di cozze - 320 g pasta mista di Gragnano - 2 cucchiai di colatura di alici di Cetara (nelle pescherie) - 1 costola di sedano - 1 cipolla bianca - 1 mazzetto di prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Ammollate i fagioli in acqua fredda per 12 ore. Lessateli in acqua, a fuoco moderato, per un'ora abbondante. Scolateli conservando il brodo di cottura. Passatene metà al passaverdure.
● **2** Pulite le cozze, mettetele a spurgare in acqua sostituendola 2-3 volte. Scolatele, versatele in una pentola, coprite e cuocete a fuoco medio basso per qualche minuto finché saranno aperte. Sgocciolatele conservando l'acqua di cottura e sgusciatele.
● **3** Soffriggete sedano e cipolla a cubetti in 2 cucchiai di olio, aggiungete i fagioli interi e quelli in crema, allungate con l'acqua delle cozze e qualche mestolo dell'acqua di cottura dei fagioli, regolate di sale e lasciate insaporire.
● **4** Portate a bollore abbondante acqua salata e cuocetevi la pasta. Scolatela al dente, unitela alla zuppa di fagioli insieme alla colatura di alici. Rosolate dolcemente le cozze in una padella con un po' d'olio e il prezzemolo lavato e tritato. Distribuite la zuppa nei piatti e adagiatevi sopra le cozze. Completate con una macinata di pepe e servite.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo** ● **Cottura 2 ore** ● **610 cal/porzione**



RED HOT

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
320 g di pasta corta, tipo casarecce - 250 g di fagioli borlotti lessati - 250 g di fagioli Kidney rossi lessati - 2 fette di salame 'nduja calabrese - 3 cucchiai di passata di pomodoro - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro – 1 carota - 1 cipolla - 1 mazzetto di prezzemolo - 1/2 litro di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate la carota, la cipolla e il prezzemolo e soffriggeteli in un tegame con 2 cucchiai di olio e il concentrato di pomodoro. Unite la 'nduja e stemperatela con una forchetta. Poi aggiungete la passata di pomodoro, i fagioli borlotti e i Kidney e lasciate insaporire unendo poco a poco il brodo vegetale.
● **2** Frullate la zuppa con un frullatore a immersione, regolate di sale e lasciate sul fuoco il tempo necessario a ottenere una consistenza densa.
● **3** Nel frattempo, portate a bollore abbondante acqua salata, cuocetevi la pasta e scolatela al dente. Conditela con il sugo preparato e servite. Se vi piace, completate con una fettina di 'nduja.

FACILE
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **405 cal/porzione**



L'AROMATICA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
280 g di pasta tipo frappe - 200 g di fagioli cannellini lessati - 50 g di fagioli dall'occhio lessati - 50 g di fagioli neri lessati - 50 g di fagioli Azuki verdi lessati - 50 g di fagioli borlotti lessati - 10 foglie di salvia - 1 rametto di rosmarino - 1 mazzetto di timo - 1 cucchiaio di semi di finocchietto - 1 foglia di alloro - 1 cipolla bianca - 1 costola di sedano - 1 carota - 1 bicchiere

di brodo vegetale - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Tritate salvia, timo e rosmarino. Tritate finemente la carota e la cipolla e soffrigetele in una padella con 3 cucchiai di olio. Unite i fagioli dall'occhio, i neri, gli Azuki verdi, i borlotti, l'alloro, i semi di finocchietto e metà del trito di aromi. Fate saltare i fagioli per qualche minuto, regolate di sale e spegnete.
● **2** In un altro tegame, soffriggete il sedano tritato con 2 cucchiai di olio, unite i cannellini, allungate con il brodo e frullate con un frullatore a immersione. Salate e pepate.
● **3** Lessate le frappe in abbondante acqua salata, scolatele al dente, unitele ai fagioli in padella e fatele insaporire. Distribuite la crema di cannellini nei piatti, adagiatevi sopra la pasta con i fagioli e profumate con un pizzico del trito di aromi rimasto.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti** ● **Cottura 25 minuti** ● **450 cal/porzione**



LA SAPORITA

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
240 g di maltagliati freschi - 350 g di fagioli borlotti secchi - 100 g di pancetta di Mora Romagnola a cubetti - 1 crosta di parmigiano - 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro - 1 carota - 1 cipolla bianca - 1 costola di sedano - 1 mazzetto di prezzemolo - 1 mazzetto di rosmarino - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Lasciate i fagioli in ammollo per 12 ore in acqua fredda. Sciacquateli e lessateli in acqua a fuoco moderato per un'ora abbondante. Quando saranno pronti, scolateli e conservate il brodo. Divideteli in due parti e passatene una metà al passaverdure.
● **2** Lavate la crosta del parmigiano, fatela bollire in acqua per 5 minuti e tagliatela a striscioline. Tritate la carota, la cipolla, il sedano e il prezzemolo e soffriggeteli in una pentola con la pancetta e 2 cucchiai di olio. Unite il concentrato di pomodoro, mescolate, aggiungete i fagioli interi e passati, regolate di sale e lasciate insaporire.
● **3** Allungate poco alla volta con il brodo dei fagioli tenuto da parte, coprite la pentola e portate a bollore. Aggiungete i maltagliati e la crosta di formaggio a striscioline e continuate la cottura fino a che i maltagliati saranno pronti. Servite la zuppa ben calda completando con aghetti di rosmarino, olio e una una macinata di pepe.

FACILE
● **Preparazione 30 minuti + riposo**
● **Cottura 2 ore** ● **620 cal/porzione**





SCOPRI LE NUOVE VIDEO RICETTE FIRMATE PATATE DA AMARE

8 nuove video – ricette, uno chef e tanta voglia di stupire, con semplicità! Ecco gli ingredienti principali che troverete sul nuovo sito www.patate-da-amare.it
Non vi resta che andare a curiosare!

Anche quest'anno Patate da Amare si lega al sapore della tradizione italiana, Olio Carli.

Dal 1911 cura, passione, tradizione, impegno sono gli ingredienti che contraddistinguono Olio Carli, un'azienda nata nel cuore della Liguria e tramandata di generazione in generazione. www.carli.com

PATATE DA AMARE in collaborazione con FRATELLI Carli TEL. 0183.7080 WWW.OLIOCARLI.IT

Una domenica in montagna

LA NEVE, IL SILENZIO, LE GIORNATE CHE LENTAMENTE INIZIANO AD ALLUNGARSI... UNA CORNICE PERFETTA PER GUSTARE ASSIEME AGLI AMICI PIATTI DI GRANDE CARATTERE. CON UN TOCCO CHIC

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Fiammetta Bonazzi, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, stylist Alessandra Salaris, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

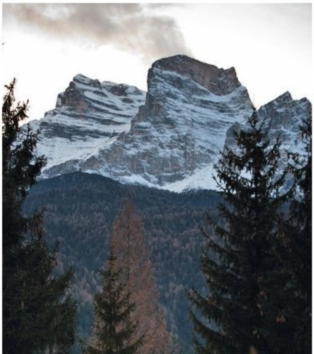


Nell'abbraccio candido dell'inverno, la montagna riposa sotto la coltre di neve e silenzio. Il disgelo è ancora lontano, le giornate iniziano impercettibilmente ad allungarsi: c'è dunque più tempo per le scorribande sulle piste o le passeggiate sulle ciaspole respirando l'aria frizzante e balsamica dei boschi di abeti, in attesa di far ritorno allo chalet per assaporare in compagnia un menu che si ispira ai sapori delle vette.

Un tesoro sotto la cenere calda

Il fuoco è acceso da qualche ora e il camino è uno spettacolo di tizzoni roventi: la legna di frassino e pino mugo ha riempito il soggiorno di un aroma silvestre, che solletica l'appetito. Perché non sfruttare la cenere calda per cuocervi le patatine novelle, da offrire come aperitivo semplice e goloso sulla terrazza affacciata sulla valle? Per evitare che restino troppo crude, meglio sbollentarle una decina di minuti in acqua e poi terminare la cottura nel camino. Vanno spellate e poi intinte, infilate sulle lunghe bacchette, in una fonduta di emmentaler e gruyère ravvivata da un bicchierino di kirsch, che valorizza le sfumature "smoked" dei tuberi.

> segue a pag. 24




Patate sotto cenere
con la fonduta pag. 30
Plaid Poemo, vassoio e
bicchieri Trend House,
piatto Fonderia
Ceramiche Bucci.
Indirizzi a pagina 6



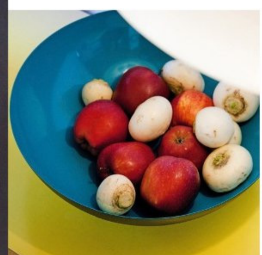
> *segue da pag. 22*

Per l'antipasto, insieme all'immancabile tagliere di salumi alpini dove spicca una bresaola da affettare al momento e da accompagnare con qualche fetta di fragrante pane di mais, si può servire anche un'originale insalata croccante a base di crauti, cetrioli, mele verdi e speck, e condita con una vinaigrette di olio extravergine d'oliva e aceto di mele; per questo piatto, l'aceto migliore è quello trentino, biologico, più scuro e leggermente torbido, ricco di sapore e di sali minerali.
Nel segno del colore e del gusto, il primo sarà una variante vegetariana dei ravioli, farciti con ortaggi e spezie della tradizione montanara: barbabietole, patate, cannella e noce moscata. Invece che con il sale, si possono insaporire con una toma o bitto grattugiati e un cucchiaino di semi di papavero; al momento di servire, ne basta un pizzico su primi, secondi e contorni per migliorare la digestione e stemperare le fatiche di una giornata sugli sci.

> *segue a pag. 29*



Crauti in insalata pag. 30





Ravioli con ripieno di barbabietole pag. 30



In questa pagina, plaid Poemo, piatto e bicchiere Trend House. Nell'altra pagina, in basso a sinistra, ciotola con interno colorato Trend House. Indirizzi a pagina 6



Rape e finocchi gratinati pag. 32

In questa pagina: a sinistra, sottopentola Galleria Luisa Delle Piane, piatto Fonderia Ceramiche Bucci; più in basso, tessuti Silva, plaid Poemo, candelabro Trend House, sedia Vitra. Nell'altra pagina, piatto Trend House, forchetta Coltelleria Berti. Indirizzi a pagina 6









Punta di vitello
alla birra pag. 30





Dolce di yogurt e mirtilli pag. 32





In questa pagina: a lato, bicchieri Trend House; nel riquadro più in alto, tagliere e vassoio Galleria Luisa Delle Piane, ciotole Trend House. Nell'altra pagina, piatto e bicchiere Trend House, teiera Galleria Luisa Delle Plane. Indirizzi a pagina 6



Torta di pane e mandorle pag. 32

> segue da pag. 24

Sapori autentici in chiave vintage

Per presentare in modo originale le diverse portate, si può utilizzare una selezione di piatti e bicchieri vintage, che si recuperano facilmente nei mercatini di montagna: ceramiche decorate anni Settanta, balloon anche per il vino (invece dei classici calici), pirofile artigianali in terraglia, vassoi in legno di gusto nordico. Sono pratici ed eleganti per servire la carne - una punta tenerissima di vitello cotto nella birra, preferibilmente rossa o scura, con un gratin di rape e finocchi - e soprattutto i dessert. Per "staccare" dal secondo, è perfetta la crema al cucchiaio di yogurt e mirtilli, che precede la ciambella di pane di segale, mandorle, latte fresco e cannella. Questa torta è un dolce "povero" e antico che nelle valli si cuoceva a fine inverno nel forno comune del paese e si conservava nelle tortiere di coccio anche per una settimana. Perché col tempo diventa ancora più buona.



Il calore dei tizzoni appena spenti dà alle patate una speciale croccantezza e un irresistibile gusto affumicato.

PATATE SOTTO CENERE CON LA FONDUTA

PER 8 PERSONE
16 patate novelle - 150 g di Gruyère - 150 g di Emmentaler - 1,8 dl di vino bianco secco - 1 bicchierino di kirsch o grappa - 1 cucchiaino di fecola - sale

● **1** Lessate le patate in acqua salata per 10 minuti, scolatele, avvolgetele nell'alluminio e terminate la cottura sotto la cenere per circa 20 minuti.
● **2** Nel frattempo, grattugiate i formaggi. Scaldate il vino bianco in una casseruola, unite i formaggi e fateli fondere senza che prendano mai l'ebollizione. Sciogliete la fecola nel liquore, versatela nella casseruola e continuate a mescolare finchè la crema risulta omogenea.
● **3** Tagliate a metà le patate, servitele con gli stecchi per intingerle nella fonduta preparata. Sono perfette come aperitivo o come merenda.

FACILE
● **Preparazione 35 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **195 cal/porzione**

CRAUTI IN INSALATA

PER 8 PERSONE
300 g di cavolo bianco - 100 g di cavolo rosso - 8 cetrioli in agrodolce - 1 mela granny smith - 120 g di speck - 1/2 cucchiaio di semi di cumino - aceto di mele - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Affettate finemente il cavolo bianco e il cavolo rosso, passateli in acqua ghiacciata e lasciateli scolare molto bene sopra un telo.
● **2** Tagliate lo speck a striscioline e unitelo alla verdure con i semi di cumino; mescolate, condite con una vinaigrette preparata emulsionando 2 cucchiai di aceto di mele, 4 cucchiai d'olio, sale e pepe.
● **3** Tagliate a dadini la mela, dividete in quarti i cetrioli, uniteli all'insalata preparata e servite subito

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti**
● **105 cal/porzione**

RAVIOLI CON RIPIENO DI BARBABIETOLE

PER 8 PERSONE
per la pasta: 300 g di farina - 3 uova - sale
per il ripieno: 150 g di patate lesse - 400 g di barbabietole cotte al vapore - pangrattato - cannella - noce moscata - 2 cucchiai di semi di papavero - burro - formaggio stagionato da grattugiare - sale

● **1** Impastate la farina con le uova e 1 pizzico di sale; lavoratela fino a renderla morbida e liscia, avvolgetela nella pellicola e fatela riposare 1 ora.
● **2** Schiacciate le patate lesse; sbucciate le barbabietole, tritatele al mixer e impastatele con le patate, aggiungendo 1 pizzico di cannella e 1 macinata di noce moscata. Per rendere più sodo il ripieno, tostate in padella 2 cucchiai di pangrattato con una noce di burro e unitevelo. Stendete la pasta, ritagliate dei dischi e mettete al centro di ognuno un cucchiaino di ripieno, chiudete i ravioli a mezzaluna, pizzicando il bordo con le dita per sigillarlo.
● **3** Cuoceteli i ravioli in acqua bollente salata, scolateli, conditeli con burro fuso leggermente dorato, i semi di papavero e il formaggio stagionato grattugiato.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora più il riposo** ● **Cottura 10 minuti** ● **300 cal/porzione**

PUNTA DI VITELLO ALLA BIRRA

PER 8 PERSONE
1,2 kg di punta di vitello - 2 foglie di alloro - 4 cipolle medie - 2 spicchi di aglio - 3 dl di birra - sale - alcuni grani di pepe

● **1** Scaldate bene una casseruola antiaderente e, dopo averla salata, trasferitevi la carne posandola dalla parte del grasso, così da scioglierlo e farla rosolare tutta senza altro condimento.
● **2** Quando la carne è ben rosolata, bagnatela con la birra, aggiungete l'alloro, le cipolle tagliate a quarti, gli spicchi d'aglio e i grani di pepe spezzati; trasferitela in forno e cuocetela a 180° per circa 2 ore, rigirandola spesso e bagnandola, se necessario, con altra birra.
● **3** Lasciate riposare 30 minuti prima di affettarla e servirla con il suo sugo.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 2 ore e 20 minuti più il riposo**
● **160 cal/porzione**

> segue a pag. 32



Per chi va di fretta. Per chi sa aspettare.

Fresco, Mezzano, Stagionato o Stravecchio

il formaggio Montasio è buono, sano e soddisfa ogni palato. Nasce solo in Friuli Venezia Giulia e in zone esclusive del Veneto. Con una tecnologia morbida, che lo fa maturare mantenendo intatte le sue proprietà organolettiche e nutrizionali. E solo con latte di altissima qualità, proveniente dalla zona di produzione. Un'armonia di saperi e sapori, rispettosa del Disciplinare di Produzione e garantita dal marchio DOP di Denominazione d'Origine Protetta.

Scoprilo subito sul sito **www.formaggiomontasio.net**

MONTASIO®
CONSORZIO PER LA TUTELA
DEL FORMAGGIO MONTASIO

Con il contributo del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali D.M. 0015634 del 11.10.2010

MINISTERO DELLE POLITICHE AGRICOLE
ALIMENTARI E FORESTALI

Con il denso latte di montagna si prepara uno yogurt gustoso e genuino. Perfetto anche per la colazione del giorno dopo.

RAPE E FINOCCHI GRATINATI

PER 8 PERSONE
4 rape medie - 2 finocchi - 80 g di toma di montagna - 8 noci - latte (se necessario) - burro - sale - pepe

● **1** Mondate le rape e i finocchi e tagliateli a spicchi. Scaldate 30 g di burro in una larga padella antiaderente, fate insaporire i finocchi per 5 minuti, aggiungete le rape, salate e proseguite la cottura per circa 10 minuti a pentola semi coperta. Se i finocchi e le rape si asciugano troppo potete bagnarle con poco latte.
● **2** Quando le verdure sono cotte e dorate, trasferitele in una pirofila, pepatele, cospargetele con le noci tritate grossolanamente e con il formaggio a scagliette. Passate sotto il grill per 10 minuti prima di servire.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 30 minuti ● 75 cal/porzione

DOLCE DI YOGURT E MIRTILLI

PER 8 PERSONE
4 vaschette di mirtilli - succo di limone - 1 stecca di cannella - 110 g di zucchero - 250 g di yogurt - 4 cucchiai di maizena

● **1** Versate 3 vaschette di mirtilli in una casseruola, unite 4 dl di acqua, la cannella, 100 g di zucchero e portate a ebollizione. Appena i mirtilli iniziano ad aprirsi, levateli dal fuoco, togliete la cannella e riduceteli a crema con il frullatore a immersione. Mescolate la maizena con 2 cucchiai di acqua, versatela nei mirtilli e rimettete sul fuoco mescolando finchè la crema si addensa.
● **2** Lasciatela intiepidire mescolando spesso, incorporate lo yogurt, versate nei bicchieri e ponete in frigorifero per almeno 4 ore.
● **3** In una padella, scaldate i mirtilli rimasti con 10 g di zucchero e qualche goccia di succo di limone. Aggiungetene un cucchiaio a ogni bicchiere e servite.

FACILE
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 10 minuti più il riposo ● 105 cal/porzione

TORTA DI PANE E MANDORLE

PER 8 PERSONE
200 g di pane scuro grattugiato - 200 g di mandorle in polvere - 200 g di farina - 70 g di zucchero - 4 uova - 1,5 dl di latte - 110 g di burro - cannella in polvere - chiodi di garofano in polvere - 1 bustina di lievito in polvere - 3 cucchiai di zucchero di canna - 2 cucchiai di granella di mandorle

● **1** Montate 100 g di burro morbido con lo zucchero; quando il composto è spumoso, incorporate i tuorli, uno alla volta. Setacciate la farina con il lievito, 1 cucchiaino di cannella, 1 pizzico di polvere di chiodi di garofano e poi mescolatela con le mandorle in polvere e il pane scuro grattugiato.
● **2** Incorporate la miscela alla crema di burro, poca alla volta, alternandola al latte. Montate gli albumi a neve; aggiungetene 1/3 all'impasto con la frusta a mano per ammorbidirlo e poi il rimanente con una spatola flessibile per non farlo smontare.
● **3** Con il burro rimanente, ungete uno stampo a cerniera a forma di ciambella, rivestitelo di carta da forno, lasciandola fuoriuscire dai bordi di 5 cm. Versate l'impasto nello stampo, cospargetelo con la granella di mandorle e lo zucchero di canna. Cuocete a 180° per 1 ora, poi lasciate raffreddare in un luogo freddo.

MEDIA
● Preparazione 45 minuti
● Cottura 1 ora ● 445 cal/porzione



Tessuto Silva, orologio Vitra.
Indirizzi a pagina 6

BERE GIUSTO
Se insalata di crauti e verdure gratinate non sentono il vino come una priorità, ciò non vale per le patate con la fonduta, sulle quali funziona la maturità di un Nebbiolo d'Alba, che accompagna anche la delicatezza dei ravioli. Una birra rossa, tipo Ale britannica, funziona per la cottura e l'accostamento con la carne; se non si ama pasteggiare con la birra, ci si può affidare al Nebbiolo. Infine, un Moscato di Pantelleria per il dolce.



Carciofi e tulipani

DA UN INSOLITO MIX DI FIORI E ORTAGGI NASCE UN BOUQUET ROMATICO E CHIC

a cura di Cristiana Cassé, realizzazione di Antonella Pavanello, foto di Francesca Moscheni

1



2



3



PREPARAZIONE ED ESECUZIONE

occorrente: 1 spugna per fioristi Oasis - 3 carciofi senza spine - 3 piccole rape rosse - 3 rami di brassica (cavolo ornamentale) - un cavolo nero - 6 tulipani viola - un mazzetto di beargrass (erba cipollina stabilizzata, dal fiorista) - un vaso alto circa 20 cm a imboccatura larga

● **1** Riempite un lavandino con acqua fredda, adagiatevi la spugna e lasciate che si imbeva completamente senza spingerla sott'acqua. Sgocciolatela e mettetela nel vaso ritagliandola in misura.
● **2** Lavate le rape, asciugatele e infilatele su spiedini di legno. Eliminate il torsolo del cavolo, scegliete le foglie più belle, lavatele e asciugatele. Pulite i carciofi con un panno umido e asportate le foglie lungo il gambo.
● **3** Iniziate la composizione infilando nella spugna le rape. Quindi unite i carciofi e i rami di brassica accorciando i gambi secondo necessità, ma non tutti della stessa misura, in modo che il bouquet assuma un aspetto mosso. Distribuite in modo armonioso le foglie di cavolo e i tulipani: tenetene alcuni più lunghi e posizionateli sulla destra. Piegate la beargrass ad anello e legatela su se stessa con un po' di spago, infilate la base del mazzetto alla destra del vaso in modo che l'anello si adagi tra i fiori. Di tanto in tanto spruzzate la composizione con acqua fredda per mantenerla fresca più a lungo.

Pranzo al museo

È LA TENDENZA DEL MOMENTO: COLLEZIONI PERMANENTI ED ESPOSIZIONI TEMPORANEE OSPITANO PICCOLI E GRANDI ATELIER DEGLI ARTISTI DEL MOMENTO, I CUOCHI. CHE PORTANO UN SAPORE SPECIALE NEL MONDO DELLA CULTURA

di Enza Dalessandri e Paola Mancuso, piatti realizzati da Claudia Compagni, foto di Alkèmia, styling di Stefania Aledi









Dall'alto, Costantino Guzzo del GourmArt nella Galleria d'Arte Moderna di Palermo, Antonello Colonna dell'Open Colonna nel Palazzo delle Esposizioni di Roma e Matteo Pisciotta del Luce nella Villa Panza a Varese. Sopra, l'avveniristica struttura a vetri dell'Open Colonna apre la vista sui palazzi storici della capitale

Dipinti, sculture, installazioni. Ma anche terrine, soufflé e bavaresi: il trend, partito nei templi dell'arte contemporanea come il Centre Pompidou di Parigi o il Moma di New York, ha ormai contagiato anche l'Italia, dove sempre più musei ospitano raffinati bistrot e ristoranti d'autore. Per prolungare l'emozione di un percorso artistico con le creazioni culinarie firmate da grandi toque. Così, mentre le archistar disegnano déhors, terrazze e vetrate mozzafiato come al ristorante Giacomo all'Arengario nel Museo del Novecento a Milano (tel. 02 72093814) o al Caffè delle Arti nella Galleria Nazionale d'Arte Moderna a Roma (tel. 06 32651236), gli chef studiano menu ispirati alla cultura che li circonda, in una feconda osmosi creativa tra territorio, museo e ristorante. È il caso del ristorante high-tech Luce (tel. 0332 242199), dove il talento vivace del giovane Matteo Pisciotta trasforma i prodotti dell'orto e dei frutteti della tenuta-museo del FAI Villa Panza, a Varese, in piatti così moderni e ispirati da competere con la collezione di arte contemporanea americana esposta nella villa. Per i gastrofantici, d'obbligo prenotare il tavolo sul soppalco di cri-

> segue a pag. 36



Negativo di carbonara
ricetta di Antonello Colonna, pag. 36

Piatto Alessi, forchetta Zani&Zani, bicchiere Covo, americana Zara Home. Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 35

stallo con vista sulla cucina, per i romantici meglio riservare nella serra o in giardino tra fiori e grandi alberi. Con piatti come i "qubi" di coda alla vaccinara e il negativo di carbonara la celebrity dei fornelli Antonello Colonna rivisita i grandi classici della tradizione romana nel suo Open Colonna (tel. 06 47822641): 500 metri quadri inondati di luce nel Palazzo delle Esposizioni di Roma, che propone dal 7 febbraio un'esposizione sull'avanguardia americana con opere di Jackson Pollock, Arshile Gorky e Robert Rauschenberg. Da suggellare con una cena romantica sulla terrazza affacciata sui tetti di Roma o un brunch rilassato nella suggestiva sala a tutto vetro. L'arte moderna italiana dell'Ottocento e Novecento è invece protagonista al GAM, la Galleria d'arte moderna di Palermo nel convento di Sant'Anna alla Misericordia. Qui, al ristorante GourmArt (tel. 091 8431608) Costantino Guzzo celebra con passione l'identità gastronomica siciliana, attingendo agli ingredienti e alla tradizione del territorio. E firma menu ispirati alle correnti artistiche in un incontro perfetto tra cultura intellettuale e materiale.

Tortino caldo di vastedda del Belice e marmellata di arance amare

ricetta di Costantino Guzzo



NEGATIVO DI CARBONARA

PER 4 PERSONE
per la pasta all'uovo:
200 g di farina - 2 uova - olio extravergine d'oliva - sale
per il ripieno: 4 uova - 60 g di pecorino romano grattugiato - 30 g di parmigiano reggiano grattugiato - pepe
per il condimento: 2 fette spesse di guanciale magro (100 g) - 100 g di panna fresca - 20 g di pecorino romano grattugiato - olio extravergine d'oliva - pepe

● **1** Preparate la pasta. Impastate sulla spianatoia la farina con un pizzico di sale, le uova e un cucchiaio d'olio e lavorate fino a ottenere una pasta liscia e omogenea; avvolgetela in un telo e lasciatela riposare per 30 minuti.
● **2** Nel frattempo, sgusciate 3 uova e separate gli albumi dai tuorli. Amalgamate i tuorli con l'uovo intero, il pecorino, il parmigiano e una macinata di pepe e cuocete su un bagnomaria fino a ottenere una crema densa.
● **3** Stendete la pasta in una sfoglia sottile, ritagliate tanti quadrati di 3 cm di lato, farciteli con una piccola noce di composto all'uovo e chiudeteli facendo combaciare gli angoli opposti.



Piatti Alessi, forchetta Zani&Zani, bicchieri Covo, tovagliolo Himla. Indirizzi a pagina 6

● **4** Tagliate il guanciale a bastoncini, rosolateli in padella con un cucchiaio d'olio, poi scolateli e trasferiteli su carta assorbente da cucina.
● **5** Scaldate sul fuoco la panna con il pecorino grattugiato e versate la fonduta a specchio sui piatti. Lessate i ravioli, scolateli, adagiateli sulla fonduta, disponete intorno il guanciale croccante e completate con una macinata di pepe.

MEDIA
● Preparazione 45 minuti ● Cottura 20 minuti ● 540 cal/porzione

TORTINO CALDO DI VASTEDDA DEL BELICE E MARMELLATA DI ARANCE AMARE

PER 8 PERSONE
500 g di pasta brisée - 4 cucchiai di marmellata di arance amare - 200 g di vastedda (formaggio di latte di pecora a pasta filata) - fettine di arancia candita - burro

● **1** Stendete la brisée sulla spianatoia a uno spessore di 3-4 mm. Incidete 16 dischi di 10-12 cm e posatene 8 negli stampi da tartellette da 8 cm imburrati.
● **2** Stendete la marmellata e distribuite il formaggio tagliato a dadini. Coprite con i dischi di brisée rimasti e bucherellateli. Infornate a 200° per 20 minuti, sformate e ultimate con l'arancia candita.

FACILISSIMA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 20 minuti ● 390 cal/porzione

FRITTO DI PIOVRA, VERDURE DELL'ORTO, SELTZ AL MANDARINO

PER 4 PERSONE
1 piovra da 500 g - 1 caprino morbido - 4 cubetti di sedano rapa - 4 foglie di radicchio - 4 foglie di salvia - 2 cipollotti - 2 cimette di cavolfiore - 4 pomodorini - 2 piccole patate - 1 piccola carota - 50 g di farina "00" - 100 ml d'acqua gasata - olio per friggere - olio extravergine d'oliva - fior di sale per il seltz al mandarino: 8 mandarini - 1 cucchiaio di zucchero

● **1** Lessate la piovra in abbondante acqua non salata per 40 minuti. Intanto lessate separatamente la carota, le patate con la buccia e le cimette di cavolfiore, poi tagliate la carota in 4 parti uguali e le patate e le cimette a metà. Pulite e tagliate in due anche i cipollotti. Scolate la piovra, eliminate il becco e inseritela in un contenitore cilindrico piccolo. Pressate con un peso e mettete in frigo per 4 ore. Tagliate il "salame di piovra" in 12 fette da 2 mm.
● **2** Stemperate la farina nell'acqua gasata freddissima fino a ottenere una pastella morbida. Friggete il sedano rapa, i cipollotti, i pomodorini, le patate e le carote nell'olio per un paio di minuti, poi scolateli sulla carta assorbente. Passate nella pastella le altre verdure, le fettine di piovra e friggetele. Scolatele sulla carta assorbente. Se preferite, friggete tutte le verdure in pastella.
● **3** Frullate il caprino con qualche cucchiaio d'acqua e poco extravergine fino a ottenere un composto liscio.
● **4** Per il seltz spremete i mandarini, filtrate il succo con un colino a maglia fine e riscaldatelo. Aggiungete lo zucchero e versatelo in un sifone da seltz addizionato di 2 cariche di CO_2. Lasciate riposare in frigorifero.
● **5** Stendete un velo di crema di caprino sui piatti, adagiatevi il fritto di piovra e verdura e insaporite con un pizzico di fior di sale. Servite in un bicchierino il seltz al mandarino.

ELABORATA
● Preparazione 40 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 415 cal/porzione



Fritto di piovra, verdure dell'orto, seltz al mandarino
ricetta di Matteo Pisciotta



Polenta oro da tavola

RUSTICA E POPOLARE, GIOIOSA E CONVIVIALE, MA SOPRATTUTTO DISPONIBILE ALLE PIÙ DIVERSE COMPAGNIE. HA PERSO LA FAMA DI CIBO POVERO PER VESTIRE ANCHE PANNI ELEGANTI

a cura di Barbara Roncarolo, testo di Mariarosa Schiaffino, ricette di Alessandra Avallone, foto di Adriano Brusaferri, styling di Alessandra Salaris con la collaborazione di Ambra Fabiano, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi

Cibo slow, la polenta? Certamente sì, se la si prepara come una volta, con il paiolo di rame, il bastone per girarla almeno un'ora sul fuoco di legna e il rito conviviale di versarla sul tagliere, distribuirla e condirla... Ma non è detto. Quella precotta si fa in un baleno, con la pentola a pressione si ha un risultato onorevolissimo, mentre un ottimo compromesso, che non dispiace neppure ai nostalgici gourmet, è farla girare dal braccio elettrico e nel frattempo dedicarsi a come accompagnarla. Si può scegliere fra carni, salumi, pesce, formaggi, funghi e verdure. Uccelletti e acciughe, baccalà e salsiccia, spezzatino e fonduta, seppioline e gorgonzola... la polenta è per natura pronta a tutti gli incontri. E può essere servita in tanti modi: appena cotta, fumante e fragrante, in gnocchi, in pasticcio, oppure conservarla e poi farla al forno, fritta o abbrustolita. Può essere condita dopo, ma anche durante, mettendo insieme alla farina, quando è sul fuoco, latte, burro, formaggio ed erbe sminuzzate, secondo ricette tradizionali, dal Trentino alla Campania. La polenta è soprattutto settentrionale, ma è arrivata anche al Sud,

> segue a pag. 40



> segue da pag. 39

specie a Napoli. La sua storia è antica e avventurosa: nessun cibo, neppure il pane, ha collezionato una letteratura così ricca, ispirato elogi, versi e memorie.

Il sole degli Incas

La polenta esisteva anche prima della scoperta dell'America: la farina era di fave, ceci, orzo, farro o grano. I romani ne facevano un uso quotidiano e anche il nome sembra venire dal latino puls, poltiglia. Facilissimo prepararla: bastavano acqua, fuoco e farina ed ecco un cibo caldo e morbido, che riempiva lo stomaco. Ma la rivoluzione ci fu con il mais, venuto dal Nuovo Mondo con Cristoforo Colombo: fu detto grano turco per sbaglio e tale rimase. Da sempre il mais è associato all'oro per il colore della pannocchia. Gli Incas l'adoravano insieme al sole e in effetti nessuna pianta è così generosa: cresce in soli tre mesi senza aratro nè buoi e dà un raccolto così ricco da sfamare intere popolazioni, come avvenne in Veneto e in altre parti dell'Italia del Nord e del Centro.

> segue a pag. 44

ZUPPETTA D'INVERNO CON TARAGNA

PER 4 PERSONE
800 g di verdure miste da minestrone (carota, sedano, zucchina, zucca, verza, boraggine, porro, cipolla, patata) – 2 litri di brodo vegetale – 1 cipollotto – 250 g di polenta taragna istantanea – 40 g di pancetta – 4 cucchiai di parmigiano grattugiato – olio extravergine di oliva – sale – pepe macinato al momento

● **1** Pulite le verdure e tagliatele tutte a dadini, tranne il cipollotto. Fate rosolare la pancetta tritata in una casseruola, poi fatevi insaporire le verdure per 2 minuti con 2 cucchiai di olio. Versate il brodo, portate a ebollizione, abbassate la fiamma e cuocete il tutto per 35 minuti a fuoco dolce.
● **2** Preparate la polenta, seguendo le indicazioni sulla confezione. Formate con la polenta 12 grossi gnocchi ovali, aiutandovi per porzionarli con 2 cucchiai leggermente unti di olio. Disponete 3 gnocchi in ciascun piatto.
● **3** Aggiungete alla zuppa di verdure il parmigiano grattugiato, mescolando finché si sarà sciolto, regolate di sale e pepate, versatela sopra gli gnocchi: completate con il cipollotto fresco affettato finemente. Condite con un filo di olio e servite.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 50 minuti** ● **410 cal/porzione**

BERE GIUSTO

La varietà delle verdure trova nel Soave Classico Superiore la spalla ideale capace di fondere il gusto della polenta e la voluttuosa ricchezza del parmigiano.



CRUPA CON LA CATALOGNA

PER 4 PERSONE
100 g di farina di grano saraceno – 50 g di farina di mais – 200 g di patate – 5 dl di panna 120 g di toma – 1 mazzo di catalogna – 2 spicchi di aglio – olio extra vergine di oliva – sale – pepe macinato al momento

● **1** Lessate le patate con la buccia per 40 minuti in acqua bollente salata; sgocciolatele, sbucciatele e stemperatele con la panna e 5 dl di acqua calda in un pentolino. Salate, portate a ebollizione, versate le 2 farine a pioggia, mescolando, e cuocete a fuoco dolce per 40 minuti, sempre mescolando. A fine cottura unite la toma grattugiata con la grattugia a fori larghi e fatela sciogliere.
● **2** Intanto tagliate a tronchetti la catalogna, lessatela per 10 minuti in acqua bollente salata, scolatela, fatela saltare in padella con un filo d'olio e l'aglio in camicia.
● **3** Quando la crupa sarà pronta versatela nelle ciotole, guarnite con le verdure, pepate, completate se vi piace con pezzetti di formaggio e servite.

MEDIA
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 50 minuti**
● **655 cal/porzione**

BERE GIUSTO
L'aspetto burroso dello Chardonnay dei Colli Bolognesi s'inserisce nel gusto morbido della crupa.



Casseruola in ghisa Iittala, piatto Isi. A sinistra: ciotole Isi, cucchiaio Iittala.
Indirizzi a pagina 6



ROTOLO AL RAGÙ DI COSTINE CON CREMA DI VERZA

PER 6 PERSONE
800 g di costine di maiale – 40 g di guanciale – 1 carota – 1 cipolla – 1 costola di sedano – 600 g di polpa di pomodoro – 250 g di farina di mais Marano (tipico del Vicentino) – 250 g di foglie di verza – 30 g di pecorino stagionato – olio extravergine di oliva – sale – pepe macinato al momento

1 Tritate nel mixer la carota, il sedano, la cipolla, soffriggeteli 5 minuti con il guanciale tagliato a dadini, unite le costine e lasciatele insaporire 10 minuti; salate, pepate, versate la polpa di pomodoro, un mestolo di acqua e cuocete a fuoco dolce (e a pentola semi coperta) per circa 1 ora.
2 Intanto portate a ebollizione 1,2 litri di acqua salata, versate la farina a pioggia mescolando con la frusta e cuocete per 45 minuti, mescolando. Versate la polenta su un foglio di carta da forno, stendetela all'altezza di un cm. Conditela con 2/3 del sugo preparato, insaporite con 15 g di pecorino grattugiato, arrotolatela e avvolgetela nell'alluminio per tenerla in forma.
3 Togliete la costola centrale alle foglie di verza, lessatele in acqua bollente salata per 10 minuti, scolatele, frullatele fino a ridurle in crema, aggiungete 2-3 cucchiai di olio, sale e pepe ed emulsionate per 1 minuto. Servite il rotolo tagliato a fette, sopra un velo di salsa di verza e con le costine ben calde.

MEDIA
Preparazione 20 minuti • Cottura 2 ore • 435 cal/porzione

BERE GIUSTO
Il Valtellina Superiore Inferno sente vicine la verza e la polenta e sa governare il gusto del ragù con la sua proverbiale energia.

TRAMEZZINI DI POLENTA CON CARDI RIFATTI

PER 4 PERSONE
8 fette di polenta fredda, sottili – 300 g di cardi lessati – 4 filetti di acciughe sott'olio – 1 cucchiaio di capperi – 1/2 cucchiaio di prezzemolo tritato – 20 g di pecorino a scaglie – germogli di crescione (facoltativo) – olio extravergine di oliva – sale – pepe macinato al momento

● **1** Rifilate le fette di polenta, ricavando tanti quadrati di circa 9 cm di lato. Spennellateli di olio e fateli dorate sotto il grill del forno per 3-4 minuti. Tagliate i cardi già lessati nella stessa misura.
● **2** Scaldate 2-3 cucchiai di olio in una padella antiaderente, stemperatevi le acciughe, unite i cardi e lasciateli insaporire per 5 minuti, aggiungete il prezzemolo tritato, i capperi, regolate di sale e pepate.
● **3** Allineate sul piano di lavoro metà delle fette di polenta calde, disponetevi sopra i cardi uno accanto all'altro, completate con il pecorino e coprite il tutto con le fette di polenta rimaste. Dividete ciascun tramezzino in 2 triangoli con un coltello affilato, guarnite, se li usate, con i germogli di crescione e servite.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **230 cal/porzione**

BERE GIUSTO
È la presenza delle acciughe a far decidere per un bianco, il Gavi, che sa accogliere la carnosità dei cardi e gratifica la doratura della polenta calda.



Piano realizzato con carta Wallcovering Marimekko 1 by Sirpi Jannelli e Volpi, coltello Coltelleria Berti, bicchiere in vetro Zafferano. A sinistra: piano realizzato con carta Wallcovering Marimekko 1 by Sirpi Jannelli e Volpi, piatto piano Jia, piatto ovale Asa, bicchiere in ceramica Isi. Indirizzi a pagina 6

LA POLENTA SI PRESTA A TANTE INTERPRETAZIONI DIVERSE. SPERIMENTATELE, CONSULTANDO LA NUOVA APP DI SALE&PEPE. TROVATE LE ISTRUZIONI PER INSTALLARLA A PAGINA 106

POLENTA CON RATATUIA DI OLIVE E BACCALÀ

PER 4 PERSONE
250 g di farina da polenta bianca – 600 g di filetti spessi di baccalà dissalato – 2 spicchi di aglio – 1 cuore di sedano – 1 cipolla piccola – 12 pomodori datterini – 3 cucchiai olive nere taggiasche – 1 cucchiaio di prezzemolo tritato – olio extravergine d'oliva – sale – pepe macinato al momento

● **1** Portate a ebollizione 1,2 litri di acqua, salatela e versate a pioggia la farina, mescolando con la frusta. Proseguite la cottura per 50 minuti, continuando a mescolare.
● **2** Intanto tagliate il filetto di baccalà in 4 porzioni ed eliminate le lische. Affettate finemente l'aglio, scaldatelo con 6 cucchiai di olio in una padella antiaderente e, quando sarà dorato, eliminatelo. Trasferite l'olio in una casseruola e cuocetevi i filetti di baccalà a fuoco lento per circa 15 minuti, agitando spesso la casseruola e bagnando il pesce con l'olio di cottura.
● **3** Saltate nella padella dell'olio la cipolla affettata, il sedano a dadini piccoli e le olive e bagnate il tutto con qualche cucchiaio di acqua. Quando il sedano risulterà tenero, unite i pomodorini tagliati a metà, regolate di sale e pepate, profumate con il prezzemolo e un filo di olio crudo e cuocete ancora 5 minuti.
● **4** Riducete a pezzetti il baccalà, unitelo alla ratatuia di olive e sedano. Distribuite la polenta nei piatti, accompagnate con una porzione di ratatuia e versate tutto intorno il fondo di cottura del pesce.

FACILISSIMA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 1 ora e 15 minuti ● 485 cal/porzione

BERE GIUSTO
La vocazione del Cerasuolo d'Abruzzo sui piatti di pesce si esalta sul baccalà accompagnato da queste verdure e morbida polenta.

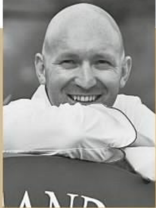
In questa pagina: piatto Isi, bicchiere in ceramica Isi.
A destra: piano realizzato con carta Wallcovering Marimekko 1 by Sirpi Jannelli e Volpi, vassoio Ittala, forchetta Mepra, piatto Isi, tovagliolo La fabbrica del lino.
Indirizzi a pagina 6



> segue da pag. 40

La nostra tradizione regionale

Nel XVIII secolo l'alimentazione povera, prevalentemente a base di polenta, portò nei contadini una grave malattia, la pellagra. Quando si scoprì che nel mais mancava un aminoacido essenziale, il problema fu risolto: bastava aggiungere qualsiasi condimento per equilibrarne il valore nutrizionale. E così questo alimento fu riabilitato. D'altra parte quando l'inverno morde le dita e il naso, cosa c'è di meglio di una polenta fumante? Morbidissima, come si fa nel Lazio e in Abruzzo, oppure soda e compatta come si preferisce nel Bergamasco e nel Veronese. Dipende dalla macinazione della farina e dalla quantità di acqua. Può essere di solo mais o di due cereali uniti insieme, come granturco e grano saraceno, o granturco e frumento, gialla ma anche bianca come si usa in Friuli, e taragna, come si fa in Valtellina, cioè a base di grano saraceno, cotta coi formaggi. Una delle migliori farine di "formentass", come si dice qui, si produce a Storo, in una valle trentina ai confini con la Lombardia. Gli agricoltori in cooperativa hanno puntato tutto su una varietà di granturco selezionata che dà risultati di eccellenza e ha rilanciato ricette antiche stimolando anche creazioni come il gelato di farina di mais.



QUANDO IL TERRITORIO ISPIRA LO CHEF

Alfio Ghezzi, 39 anni è stato allievo di Gualtiero Marchesi e Andrea Berton. Oggi è alla guida di un magnifico ristorante tra ville e vigneti alle porte di Trento (Locanda Margon, www.locandamargon.it).

I suoi menu sono creativi, ma ha sempre anche un occchio di riguardo verso la tradizione.

Il territorio offre molti stimoli: per me le materie prime sono espressione non mediata del locale. Così, da trentino innamorato della mia terra, mi rifornisco da produttori del posto. La farina di granturco è dalla valle di Storo, ed è il massimo. La offro per aperitivo in sfoglie croccanti con il trentingrana, accompagnate con il mitico Spumante Ferrari. Ma la uso anche per fare un gelato e una bavarese.

E la polenta tradizionale?

Non può mancare, naturalmente. Mi piace aggiungere qualche tocco speciale. Nel caso del brasato unisco qualche cappero, che si accorda bene, col suo tono piccante, al dolce della polenta.

Con la cacciagione è un classico di stagione... Ha suggerimenti?

Da noi una cottura tradizionale è il salmì. Nella marinatura una volta si aggiungeva cacao o caffè amaro che toglie il 'forte' del selvatico. Io ho ripreso quest'uso e metto caffè amaro nella polenta che accompagna la selvaggina.

SFORMATINI GIALLI CON TREVISANA E SALMONE AFFUMICATO

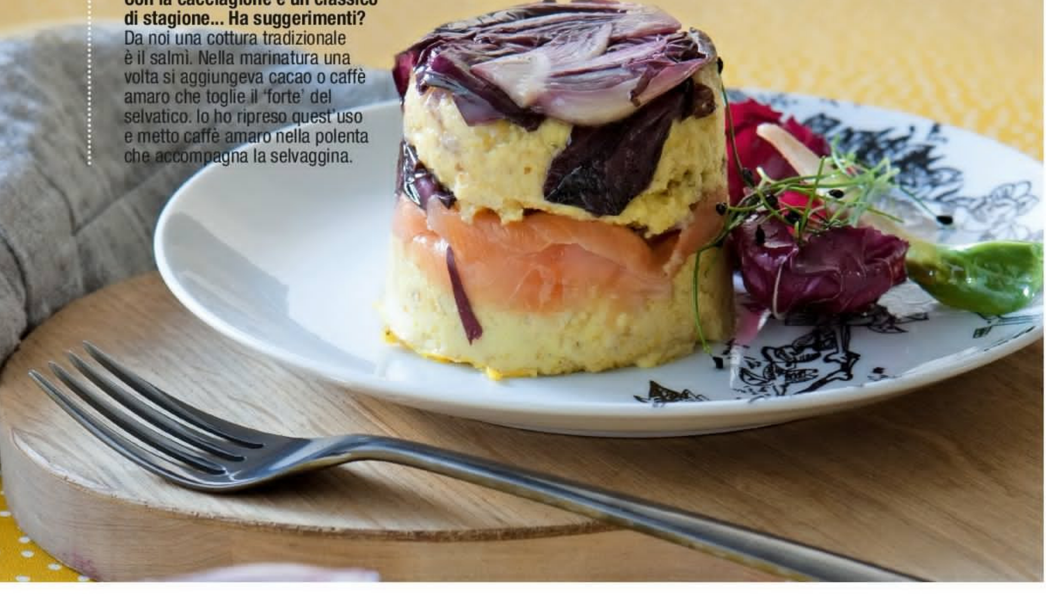
PER 4 PERSONE
200 g di polenta istantanea – 80 g di salmone affumicato in un solo pezzo – 2 cespi di radicchio veronese grandi – 1 cucchiaio di aceto di vino bianco – olio extravergine d'oliva – sale – pepe macinato al momento

● **1** Affettate i radicchi, saltateli in padella con 2 cucchiai di olio, salate, pepate, spruzzate con l'aceto e spegnete il fuoco dopo 1 minuto. Tagliate a fettine il salmone.
● **2** Preparate la polenta istantanea, seguendo le indicazioni sulla confezione. Ungete con un filo d'olio 4 stampini individuali, distribuite sul fondo un po' di radicchio, coprite con 1 cm di polenta, aggiungete il radicchio rimasto e le fette di salmone e riempite gli stampi fino al bordo con altra polenta, premendo leggermente.
● **3** Teneteli al caldo 5 minuti, sformateli e servite subito. Se vi piace, potete accompagnare questi sformatini con un'insalatina di cuori di radicchio e germogli di porro condita con una vinaigrette delicata.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti** ● **Cottura 15 minuti**
● **245 cal/porzione**

BERE GIUSTO

Il retrogusto amaro della trevisana è assorbito dalla morbidezza del salmone, così basta il fresco equilibrio di un Colli di Conegliano Bianco.



Brisée all'italiana

FARINA E BURRO PER L'IMPASTO, COME VUOLE LA RICETTA FRANCESE. MA NEI RIPIENI VINCE LO STILE MEDITERRANEO, CON VERDURE FRESCHE E RAPIDE COTTURE

di Miriam Ferrari, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi











CROSTATA SALATA CON ZUCCHINE E CIPOLLOTTI

PER 6 PERSONE

per la pasta brisée: 300 g di farina - 150 g di burro - sale

per il ripieno: 300 g di ricotta morbida - 1 uovo - 2 zucchine - 2 cucchiai di grana padano grattugiato - 1 mazzo di cipollotti rosa - 1 cucchiaio di olive nere schiacciate - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate la pasta brisée: raccogliete la farina sulla spianatoia con un pizzico di sale, fate la fontana, mettete al centro il burro a pezzetti e lavorate con la punta delle dita fino a ottenere un composto sbriciolato. ● **2** Unite 2-3 cucchiai di acqua fredda, quanto basta per amalgamare il tutto, raccogliete l'impasto e lavoratelo rapidamente: deve risultare compatto e omogeneo. Formate un panetto, avvolgetelo in pellicola e mettetelo in frigorifero per mezz'ora. ● **3** Appiattite la brisée con il matterello, direttamente su un foglio di carta da forno, allo spessore di circa 1/2 cm e ricavatene un rettangolo (per ottenere uno spessore uniforme potete sistemare lungo i lati lunghi del rettangolo due assicelle dello spessore indicato). ● **4** Trasferite la pasta con la carta in uno stampo rettangolare, facendola aderire anche ai bordi, tagliate via quella che sborda e ricavate dai ritagli 4 strisce che potrete sagomare con una rotella tagliapasta smerlata; spennellate i bordi della crostata con l'uovo sbattuto, appoggiatevi le strisce, fatele aderire e spennellate anche queste. ● **5** Punzecchiate il fondo della crostata, copritela con carta da forno e riempitela di fagioli secchi, poi passatela in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti. ● **6** Pulite i cipollotti, tagliateli a metà per il lungo e rosolateli con poco olio e sale. ● **7** Sfornate la crostata e lasciatela raffreddare. Cuocete le zucchine a dadini con 2 cucchiai di olio, lasciatele raffreddare e mescolatevi la ricotta e il grana. ● **8** Stendete sul fondo della crostata la crema ottenuta, appoggiatevi sopra i cipollotti e le olive e ripassate in forno per 10 minuti.

















RAVIOLONI DI BRISÉE AI BROCCOLETTI

● **1** Preparate la pasta brisée come spiegato alla pagina precedente e tagliatela a dischi larghi 5-6 cm con uno stampino o un bicchiere. Dai ritagli ricavate dei piccoli decori a fiore, stella o altre forme a piacere. ● **2** Cuocete a vapore 300 g di cimette di broccoletti verdi, tenetene da parte qualcuna intera e frullate le rimanenti; fate asciugare il frullato in un pentolino a fiamma bassa, lasciatelo raffreddare e unitevi un uovo e una manciata di grana grattugiato. Distribuite il composto al centro di metà dei dischi facendolo scendere da una tasca da pasticciere; cospargetelo con pezzetti di acciuga sott'olio, qualche cappero e i broccoletti interi. ● **3** Spennellate i bordi dei dischi farciti con un uovo sbattuto, copriteli con gli altri dischi di pasta e premete tutt'intorno con i rebbi di una forchetta per sigillarli. ● **4** Spennellate anche la superficie con l'uovo, praticate al centro un piccolo foro per consentire la fuoriuscita del vapore durante la cottura e applicatevi un decoro, spennellando anche questo con l'uovo. Sistemate i ravioloni di brisée su una placca coperta da carta da forno e cuoceteli a 180° per 20-25 minuti.

CANESTRINI ALL'ORTOLANA

● **1** Preparate la pasta brisée come spiegato alla pagina precedente, tagliatela a dischi larghi circa 10 cm e foderate altrettanti stampini a bordi diritti alti 3-4 cm (potete utilizzare anche stampi multipli antiaderenti o in silicone), facendola sbordare di circa un cm; formate qualche piegolina qua e là in modo che anche i bordi dei canestrini restino diritti. ● **2** Foderate l'interno di ciascuno con carta da forno e riempiteli di fagioli secchi. Passateli in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti. ● **3** Tagliate a spicchi 5 scalogni e a fettine un cespo di radicchio rosso; fate saltare le verdure in una padella antiaderente con un filo di olio e un pizzico di sale e pepe; a metà cottura unite 8 pomodorini ciliegia interi incisi sulla base. ● **4** A cottura ultimata sformate i canestrini di brisée, lasciateli intiepidire, riempiteli con le verdure e guarnite con scaglie di mandorle tostate.









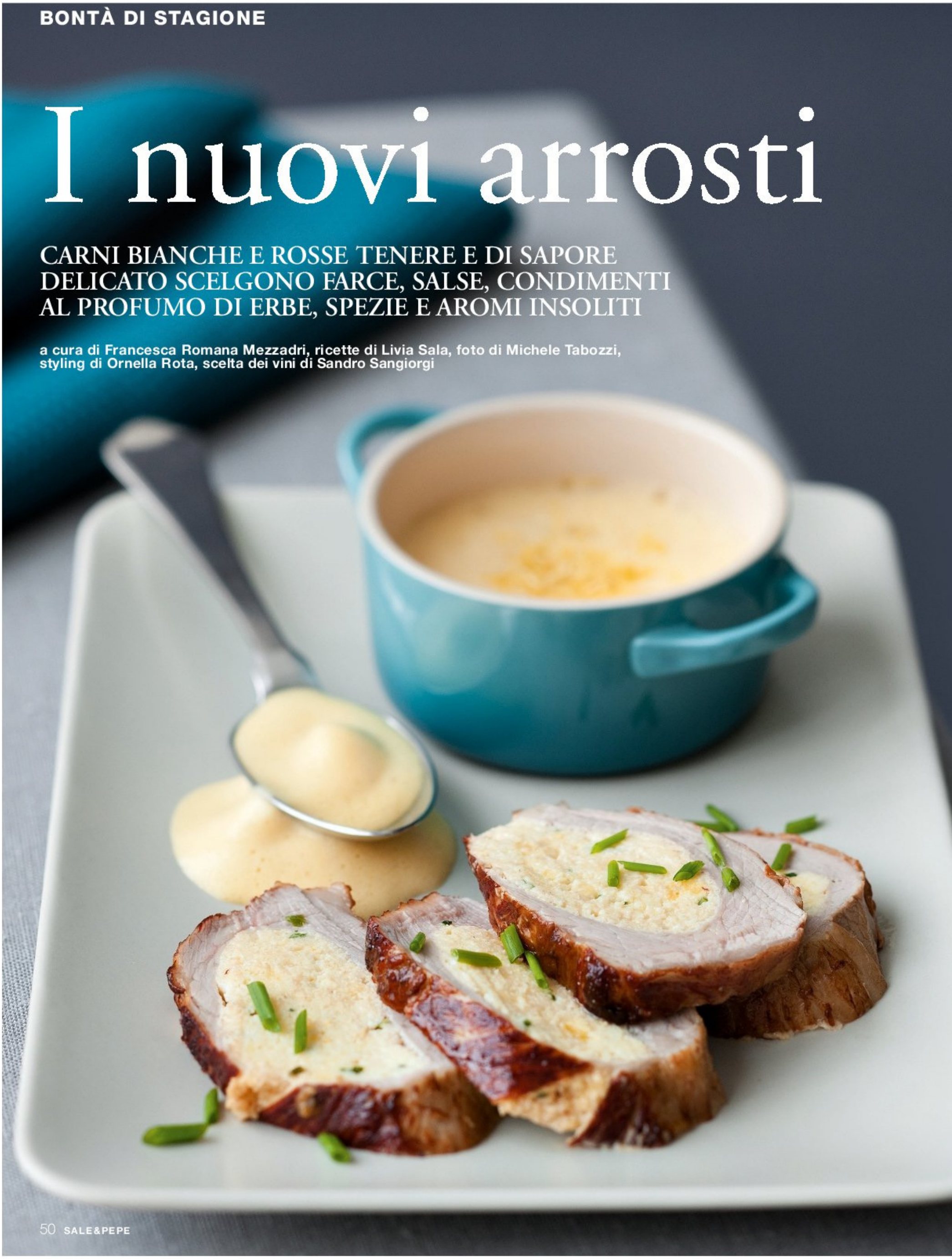


NEL PROSSIMO NUMERO LA RICETTA DELLA PASTA BRIOCHE

I nuovi arrosti

CARNI BIANCHE E ROSSE TENERE E DI SAPORE DELICATO SCELGONO FARCE, SALSE, CONDIMENTI AL PROFUMO DI ERBE, SPEZIE E AROMI INSOLITI

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Livia Sala, foto di Michele Tabozzi, styling di Ornella Rota, scelta dei vini di Sandro Sangiorgi



SPINACINO ALLA RICOTTA CON ZABAIONE AL LIMONE

PER 4 PERSONE
1 spinacino di vitello tagliato a tasca da 500 g - 200 g di ricotta - 1 limone - 1 uovo - 3 tuorli - 30 g di grana grattugiato - 1 fetta di pancarré - 1 mazzetto di erba cipollina - 2 scalogni - 25 ml di vermut bianco - 1/2 bicchiere di brodo - 40 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Tritate il pancarré e unitelo alla ricotta. Aggiungete anche l'uovo, il grana, sale, pepe e la scorza grattugiata di 1/2 limone.
● **2** Farcite lo spinacino, cucitelo e rosolatelo in casseruola con metà del burro e un filo di olio. Unite anche uno scalogno tritato, sale e pepe, trasferite in forno e cuocete a 180° per 30 minuti, bagnando all'inizio con il brodo caldo, poi con il fondo di cottura.
● **3** Tritate l'altro scalogno, fatelo appassire con un pizzico di sale e il resto del burro, quindi passate il tutto attraverso un colino. Unite i tuorli e lavorate con le fruste elettriche finché il composto sarà spumoso. Unite il vermut, la scorza grattugiata del limone rimasto e un cucchiaio del suo succo. Salate, pepate e cuocete a bagnomaria, continuando a mescolare con un cucchiaio di legno, finché lo zabaione cambierà consistenza e risulterà denso.
● **3** Affettate lo spinacino, dopo aver eliminato il filo. Servitelo con erba cipollina tagliuzzata e lo zabaione.

MEDIA
● **Preparazione 25 minuti** ● **Cottura 45 minuti** ● **420 cal/porzione**

In questa pagina: piatto Sia, tovaglietta Semeraro. A sinistra: cocotte Le creuset, piatto Ikea, cucchiaio Mepra. Indirizzi a pagina 6



AGNELLO IN CROSTA DI ARANCIA E PEPE ROSA

PER 6 PERSONE
1 cosciotto d'agnello - 1 arancia non trattata - 2 cucchiai di pangrattato - 1 cucchiaio di pecorino grattugiato - 1 mazzetto di timo - 1 rametto di rosmarino - 1/2 spicchio di aglio - 1/2 cucchiaio di pepe rosa - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Tritate l'aglio con qualche ago di rosmarino e un pizzico di sale grosso: strofinate con il trito il cosciotto, prima inciso sui fianchi con tagli profondi.
● **2** Sistemate il cosciotto in una teglia foderata con carta da forno e irroratelo con il succo dell'arancia e un filo d'olio. Infornate a 180° per un'ora, rigirando il cosciotto di tanto in tanto e bagnandolo con il fondo di cottura, diluendolo eventualmente con un po' di acqua calda.
● **3** Circa 15 minuti prima del termine della cottura, cospargete la superficie del cosciotto con un trito preparato con il pepe rosa, la scorza dell'arancia, una manciata di foglioline di timo, il pangrattato e il pecorino.

FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 60 minuti** ● **235 cal/porzione**

ROTOLO DI TACCHINO E SALAME AI SOTTACETI

PER 6 PERSONE
800 g di fette di fesa di tacchino - 150 g di salame Milano - 150 g di sottaceti sgocciolati - 1 bicchiere di brodo - 1 ciuffo di salvia - 1 gambo di sedano - olio extravergine d'oliva - sale, pepe

● **1** Battete un po' le fette di tacchino per assottigliarle, quindi sistematele su un foglio di carta da forno, sovrapponendole parzialmente, in modo che formino un rettangolo il più possibile regolare.
● **2** Coprite la carne con le fette di salame, quindi distribuite anche i sottaceti tritati piuttosto grossolanamente.
● **3** Avvolgete il tutto, aiutandovi con la carta, poi legate l'arrosto con qualche giro di spago. Rosolate il rotolo in un tegame con un filo d'olio, quindi salate e pepate, aggiungete il sedano a pezzetti e le foglie di salvia, bagnate con il brodo caldo e cuocete nel forno a 180° per una quarantina di minuti

FACILE ● Preparazione 15 minuti ● Cottura 45 minuti ● 290 cal/porzione





ROAST BEEF ALLA PAPRICA CON PÂTÉ DI TONNO E OLIVE NERE

PER 6 PERSONE
500 g di roast beef - 120 g di tonno sott'olio sgocciolato - 120 g di crème fraîche - 60 g di olive nere cotte al forno, snocciolate - olio extravergine d'oliva - 1/2 bicchiere di vino bianco - 2 cucchiaini di paprica dolce - sale

● **1** Sminuzzate il tonno, incorporatelo alla crème fraîche, quindi unite le olive tritate grossolanamente.
● **2** Incidete il roast beef con un taglio longitudinale, asportando una porzione di polpa dall'interno. Salatelo dentro e fuori e insaporitelo con un generoso pizzico di paprica, quindi farcitelo con il composto di tonno.
● **3** Coprite le estremità del roast beef con due dischetti di carta da forno e legatelo con qualche giro di spago fatto passare longitudinalmente, in modo da non stringere troppo la carne ma da impedire alla farcitura di uscire.
● **4** Rosolate la carne in una padella con olio e paprica facendola colorire da tutti i lati, bagnate con il vino, quindi coprite con un foglio di alluminio, trasferite in forno e cuocetelo a 180° per 30 minuti. Servite, se vi piace, con altre olive.

MEDIA ● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 35** ● **350 cal/porzione**

In questa pagina: canovaccio scozzese Ovvio, piatto sagomato Sorelle Milesi. A sinistra: piatto turchese Rina Menardi, piatto beige Ovvio, tovagliolo Coin, tovaglia Fazzini, bicchieri Ikea. Indirizzi a pagina 6

LONZA AL TÈ NERO AL GELSOMINO

PER 6 PERSONE
1,2 kg di lonza - 1 spicchio d'aglio - 4 cucchiaini di foglie di tè nero al gelsomino - 1 bicchiere di brodo vegetale - 4 bacche di ginepro - un rametto di rosmarino e di alloro - olio extravergine - sale, pepe bianco

● **1** Portate ad ebollizione 1 litro di acqua. Versatevi le foglie di tè, lasciate infondere 4-5 minuti, quindi filtrate attraverso un colino. Unite l'aglio, il ginepro e l'alloro e lasciate raffreddare.
● **2** Sistemate la lonza in una terrina che la contenga a misura e versatevi sopra il tè aromatizzato. Fate marinare per un'ora o due, rigirando di tanto in tanto.
● **3** Sgocciolate la carne dalla marinata, rosolatela in una casseruola con un filo di olio, quindi salate e pepate e trasferite nel forno preriscaldato a 180°. Cuocete per circa 40 minuti, bagnando di tanto in tanto con poco brodo caldo all'inizio, con tè e fondo di cottura più avanti.
● **4** Togliete dal forno, coprite con alluminio e lasciate riposare per una decina di minuti prima di affettare l'arrosto sottilmente e servirlo guarnendo con qualche ciuffetto di rosmarino.

FACILISSIMA ● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura 50 minuti ● 235 cal/porzione

BERE GIUSTO

Privilegiamo vini rispettosi dell'originalità odorosa di ciascuna ricetta, rosati e rossi dal corpo moderato e dai profumi lievi. Allo spinacino accostiamo la fresca tenerezza di un Etna Rosato. Un Cabernet Franc vicentino governa la fibra dell'agnello lasciando spazio a pepe e arancia. Nel tacchino sono i sottaceti a richiedere la cautela di un Rossese di Dolceacqua. Sul roastbeef funziona l'esuberanza mediterranea di un Piedirosso vesuviano. Per la lonza è sufficiente l'energia di un Rosso di Montalcino.



Tovaglietta Il mondo di Chinchi, tovaglia Fazzini, bicchiere e bottiglia Ikea. Indirizzi a pagina 6



LE RICETTE A COLORI DI FEDORA

Se c'è una cosa che proprio non le va giù sono i piatti tristi. Per Fedora, alias Cranberry, ovvero la blogger di Cappuccino & Cornetto "la cucina deve essere allegra e vivace" e lo zafferano per lei dà proprio quel pizzico di colore in più a tante ricette: "lo uso soprattutto per i primi e alcuni tipi di pane, ma anche nelle creme o nelle fondute", tutte ricette che si trovano su www.cappuccinoecornetto.com. Lo zafferano prediletto di Fedora è quello dell'Aquila DOP, del quale ha scoperto tutti i segreti della coltivazione.

SONIA: PIÙ ZAFFERANO DI COSÌ...

Sonia Peronaci è una star del web e non solo. Il suo GialloZafferano è il blog italiano di cucina più seguito con oltre 300 mila visitatori al giorno e una fedelissima e nutrita community che anima e commenta le ricette; la pagina facebook "piace" a oltre 25 mila persone e il suo primo libro "Le mie migliori ricette" (Mondadori, 16,90 €) ha fatto recentemente furore in libreria. Tutto è iniziato con un blog dalla personalità spiccata, come lo zafferano al quale si ispira. Nel corso dei suoi 6 anni di vita è diventato una raccolta sterminata di ricette e video ricette, divise per portata, per ingrediente o per regione. Sono presenti anche specialità straniere, ma le più cliccate sono le ricette tradizionali italiane.

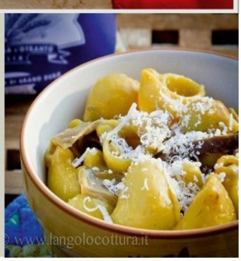


Navigazione in giallo

UN PIZZICO DI ZAFFERANO SA DARE VIVACITÀ A MILLE PIATTI (PAG. 56). NEL MONDO DEI BLOG È FONTE DI ISPIRAZIONE PER TANTI. E PER ALCUNI UN VERO PORTAFORTUNA

di Barbara Roncarolo





L'ANGOLO COTTURA DI BABI

Le passioni di Babi sono gli animali, la cucina e la fotografia. Sul suo blog www.langolocottura.it abbiamo trovato questa appetitosa pasta risottata con funghi e zafferano (foto). L'amore per la cucina è merito della mamma, che prepara ineguagliabili lasagne; Babi invece è specialista dei risotti: "mi piace seguirne la cottura e coccolarli per tutto il tempo necessario".

DALL'INDIA CON SAPORE

Profumi, sapori e colori: la gastronomia indiana è tra le più sorprendenti per l'uso delle spezie. E il blog di Nandita Iyer, Safron Trail (saffrontrail.blogspot.com, in inglese), è il sito ideale per scoprire una cucina semplice, equilibrata, basata su ricette e principi millenari. Nandita vive a Mubai, fa il medico e adora cucinare piatti rigorosamente vegetariani. Per non trascurare i piaceri della gola, si lancia in sperimentazioni creative, preparando ricette insolite, ma sempre sane.



Zafferano

AROMATICO, COLORATO, INIMITABILE... NE BASTA UNA PICCOLISSIMA QUANTITÀ PER IMPREZIOSIRE I PIATTI PIÙ DIVERSI. DAL CLASSICO RISOTTO MILANESE AL GELATO

a cura di Alessandro Gnocchi, testo di Mariateresa Truncellito, ricette di Claudia Compagni, foto di Alkèmia, stylist Stefania Aledi



Chiamato “polvere dorata” fin dall’antichità, oltre che per le sue virtù culinarie, lo zafferano è prezioso e costoso perché per ottenerne un chilo bisogna raccogliere più di 150 mila fiori di croco e occorrono 500 ore di lavoro. Per fortuna, per dare sapore e colore ai piatti, in cucina ne basta pochissimo; inoltre, è bene comprarlo in piccole quantità perché, una volta tolto dalla confezione, perde velocemente il suo aroma. In Italia, vengono prodotti quello aquilano e quello sardo (entrambi Dop), ma la maggior parte dello zafferano in commercio arriva dall’Iran e dalla regione asiatica del Kashmir. A questo proposito, quando ci si trova in un paese esotico, prima di acquistarlo, attenzione al profumo: se non c’è, si tratta dell’assai meno pregiata curcuma.

La pianta da cui viene ottenuto ha fiori viola con tre pistilli le cui parti alte, gli stimmi, vengono usati dopo l’essicazione, interi o macinati in polvere (più pratica e di più lunga durata). Conosciuto dagli Egizi, dai Greci e dai Romani, è stato apprezzato in tutte le epoche. Una leggenda vuole che il risotto alla milanese, la ricetta di casa nostra che più lo celebra, sia nato per errore; accadde nel XVI secolo, quando un po’ di zafferano usato dal pittore Valerio da Profondavalle per colorare le vetrate del Duomo sarebbe caduto nel risotto preparato per le nozze di sua figlia.

> segue a pag. 59

In questa pagina, tovagliolo Society Limonta. A sinistra: piatto in terracotta Katrin Arens, ciotolina in legno Muji. In tutto il servizio tessuto Rubelli. Indirizzi a pagina 6



Stracci con vongole e finocchietto

STRACCI CON VONGOLE E FINOCCHIETTO

PER 4 PERSONE
300 g di farina 0 - 1 kg di vongole veraci - 3 uova - 2 bustine di zafferano - 1 dl di vino bianco - 20 g di finocchietto - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale - pepe nero

● **1** Sciacquate le vongole sotto l'acqua corrente, mettetele in una ciotola con acqua salata (2 cucchiai di sale per ogni litro d'acqua) e lasciatele a bagno per un'ora. Scolatele e trasferitele in una casseruola con l'aglio schiacciato, il vino bianco, 2 cucchiai d'olio e la metà del finocchietto.
● **2** Coprite la casseruola, cuocete le vongole su fiamma alta fino a che si sono aperte e scolatele; filtrate il fondo di cottura, unitevi il finocchietto rimasto, frullate con un mixer a immersione e versate il composto in una padella antiaderente. Eliminate parte delle valve.
● **3** Versate la farina a fontana sulla spianatoia, rompete al centro le uova, unite lo zafferano, 1 cucchiaio d'olio, 1 pizzico di sale e lavorate gli ingredienti, prima con una forchetta e poi con le mani, fino ad ottenere una pasta liscia.
● **4** Stendete la pasta con l'apposita macchinetta regolata fino alla penultima tacca e tagliatela in rettangoli irregolari. Cuocete gli stracci in acqua bollente salata per mezzo minuto, scolateli, versateli nella padella con il fondo di cottura delle vongole, unite i molluschi con e senza valve e saltate il tutto fino a che parte del fondo di cottura è stato assorbito. Insaporite con una macinata di pepe e servite.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti più il riposo** ● **Cottura 15 minuti** ● **410 cal/porzione**



Pane allo zafferano con olive taggiasche

INSALATA TIEPIDA DI GAMBERI CON DRESSING IN GIALLO

PER 4 PERSONE
400 g di code di gambero - 1 carota - 1 costola di sedano - 2 rametti di timo - 2 rametti di finocchietto - 2 dl di vino bianco - 4 patate medie - 1 bustina di zafferano in pistilli - 1/2 lime - 1 scalogno - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Mondate sedano e carota, trasferiteli in una casseruola con le erbe aromatiche, versate il vino e 2 dl di acqua e portate a ebollizione.
● **2** Pelate le patate, lavatele, asciugatele, tagliatele a fette sottili, trasferitele in una pentola con acqua fredda e cuocetele per 6-7 minuti dall'inizio dell'ebollizione; scolatele con una schiumarola e lasciatele raffreddare stese su un foglio di carta da forno.
● **3** Eliminate il guscio e il filo intestinale dalle code di gambero, sciacquatele, immergetele nel brodo in ebollizione e cuocetele per un minuto. Scolatele con una schiumarola, prelevate 2 cucchiai della loro acqua di cottura e scioglietevi lo zafferano
● **4** Suddividete nei piatti le patate e le code di gambero, sbucciate lo scalogno e tagliatelo a lamelle sottilissime. Emulsionate il fumetto allo zafferano con 4-5 cucchiai d'olio, il succo del lime, 1 pizzico di sale e lo scalogno, poi condite gamberi e patate e servite.

FACILISSIMA
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 10 minuti** ● **260 cal/porzione**

PANE ALLO ZAFFERANO CON OLIVE TAGGIASCHE

PER 8 PERSONE
500 g di farina 0 - 2 bustine di zafferano - 15 g di lievito di birra - 1 cucchiaino di zucchero - 80 g di olive taggiasche snocciolate in salamoia - 1 rametto di timo - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Versate la farina a fontana sulla spianatoia. Scaldate 2 cucchiai di acqua e scioglietevi lo zafferano. Sciogliete il lievito e lo zucchero in 1,5 dl di acqua, versatelo sulla farina, unite lo zafferano sciolto, 4 cucchiai d'olio, il timo tritato finemente, 1 cucchiaino di sale e impastate gli ingredienti per 5-6 minuti.
● **2** Aggiungete le olive scolate e asciugate; impastate per altri 2-3 minuti fino a quando saranno ben distribuite nell'impasto; formate una palla, trasferitela in una grossa ciotola e fatela lievitare per 2 ore in un luogo tiepido. Sgonfiate leggermente l'impasto, dategli una forma a bastone, disponetelo su una teglia rivestita con carta da forno e copritelo con altra carta.
● **3** Fate lievitare nuovamente l'impasto per un'ora; con un coltello affilato, incidete sul dorso della pasta alcuni tagli obliqui e cuocete il pane in forno preriscaldato a 220° per 5-6 minuti. Abbassate la temperatura a 180° e proseguite la cottura per 20-25 minuti. Lasciate raffreddare il pane su una gratella da pasticceria prima di servirlo.

FACILISSIMA
● **Preparazione 15 minuti più il riposo** ● **Cottura 30 minuti** ● **280 cal/porzione**

> *segue da pag. 57*

Ma sono molte specialità che lo prevedono: dalla paella spagnola alla bouillabaisse francese, dal pane natalizio svedese a liquori come lo Chartreuse giallo dei Certosini francesi, dagli arancini di riso siciliani al curry indiano. Oggi è diventato popolarissimo dall'antipasto al dolce, perché si presta a matrimoni felici con molti ingredienti e migliora l'aspetto e il sapore di tante portate. È ottimo su ogni tipo di pasta, verdure, pesce, formaggio e uova, oppure mescolato a maionese, panna, marmellate, composte di frutta e miele. Le preparazioni raffinate ed elaborate sono tante; ma per rendere originale la cucina "di tutti i giorni" provate, per esempio, ad aggiungerlo agli gnocchi con trevisana, agli spaghetti con zucchine e gamberetti, ai ravioli alla panna, all'insalata di riso, allo spezzatino al vino bianco, alla frittata con gli spinaci, ai petti di pollo al Marsala, alle polpette e persino al gelato al limone sciolto in un po' di panna liquida per dolci. E tutto quello che la fantasia vi suggerisce.



Insalata tiepida di gamberi con dressing in giallo

VOLETE SPERIMENTARE ALTRE RICETTE CON LO ZAFFERANO? CONSULTATE LA NUOVA APP DI SALE&PEPE. SCOPRITE COME SCARICARLA A PAGINA 106

Verdure d'inverno

PIÙ CHE CONTORNI SONO RICETTE STUZZICANTI, CHE PORTANO IN TAVOLA L'INTENSO SAPORE DELL'ORTO

a cura di Francesca Romana Mezzadri, ricette di Paola Volpari, foto di Luca Colombo/Studio XL, styling di Barbara Mantovani e Sissi Valassina



In questa pagina: piatto e coltello Luisa delle Piane, bicchiere Zara Home, tavolo 100fa. A destra: cucchiaio in legno +1550 lab, mestoli 100fa, tovagliolo Society. Indirizzi a pagina 6

TERRINA DI CAVOLFIORE AL CURRY

PER 4 PERSONE
550 g di cavolfiore a cimette - 700 g di patate - burro - 20 g di farina - 1,2 dl di latte - 100 g di prosciutto cotto a dadini - 1 uovo - 1 cucchiaio di curry - pangrattato - 60 g di grana grattugiato - 50 g di pistacchi - erba cipollina - sale, pepe

1 Fondete 20 g di burro, unite la farina e mescolate. Aggiungete il latte caldo mescolando con una frusta. Cuocete la besciamella finché si addensa, poi salatela, pepatela e unite il curry.
● **2** Lessate le patate 40-45 minuti. Cuocete a vapore il cavolfiore 15 minuti. Passate le patate facendole cadere in una terrina, unite 2/3 del cavolfiore, spezzettato, la besciamella, l'uovo, il prosciutto, 50 g di grana, erba cipollina tagliuzzata e i pistacchi. Salate, pepate e distribuite in uno stampo rettangolare da 1 litro foderato di carta da forno bagnata, strizzata, imburrata e spolverizzata di pangrattato. Affondate le cimette rimaste, cospargete qualche fiocchetto di burro e 1 cucchiaio di pangrattato con il grana rimasto.
● **3** Infornate 30 minuti a 180°, poi coprite e cuocete 45-50 minuti a 200°.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti ● Cottura 150 minuti ● 410 cal/porzione

CARCIOFI ALL'ARANCIA CON LE SPEZIE E IL MIELE

PER 6-8 PERSONE
8 carciofi - 2 arance - 1 porro - 1 cucchiaio di miele di acacia - 1 pezzetto di cannella - 3 chiodi di garofano - noce moscata - 1 limone - 50 g di burro - sale, pepe

● **1** Pulite i carciofi privandoli dei gambi, delle foglie esterne più dure e delle punte. Divideteli a metà, eliminate l'eventuale fieno interno, tagliateli a spicchi e immergeteli in una terrina con acqua acidulata con il succo di limone.
● **2** Lavate bene un'arancia e tagliatela a spicchi, senza sbucciarla. Private il porro delle piccole radici e della parte terminale verde, lavatelo e affettatelo.
● **3** Fate rosolare gli spicchi di arancia in un largo tegame con il burro spumeggiante e il porro, poi togliete gli spicchi con un mestolo forato e teneteli da parte. Nello stesso tegame aggiungete i carciofi ben scolati, la cannella, i chiodi di garofano, una grattugiata di noce moscata, un poco di sale e pepe. ●
4 Lasciate insaporire la verdura per qualche minuto a fuoco vivace poi aggiungete il succo della seconda arancia amalgamato al miele. Mescolate, abbassate la fiamma e proseguite la cottura per circa 15 minuti aggiungendo, se occorre, un poco di acqua calda.
● **5** Poco prima del termine della cottura, aggiungete alla preparazione gli spicchi di arancia tenuti da parte, regolate di sale e pepe, mescolate delicatamente e servite i carciofi ben caldi.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 25 minuti ● 150 cal/porzione





In questa pagina: pirofila Emile Henry, cucchiaio Iittala, tovaglietta Society. A destra: piatto piano Nella Longari, fondina Zara Home, tovagliolo Society, forchetta MVD Antichità, bottiglia 100fa. Indirizzi a pagina 6

FINTA PARMIGIANA BIANCA DI FINOCCHI ALLA BURRATA

PER 6 PERSONE
4 finocchi (circa 1,5 kg) - 400 g di burrata - 70 g di grana grattugiato - 30 g di pangrattato - origano - 2 uova - farina - olio di semi di arachide - sale, pepe

● **1** Mondate i finocchi privandoli della parte verde (tenete da parte le foglioline) e delle guaine esterne più dure, lavateli, affettateli finemente e metteteli a bagno in acqua e ghiaccio per mezz'ora, poi scolateli e asciugateli con un canovaccio.
● **2** Sbattete le uova in un piatto fondo con poco sale e pepe, immergetevi pochi finocchi alla volta, poi infarinateli e friggeteli in abbondante olio ben caldo. Scolateli e appoggiateli su della carta da forno per fargli perdere l'unto in eccesso, quindi ripetete le stesse operazioni con i restanti finocchi.
● **3** Mescolate il pangrattato con il grana grattugiato e un cucchiaio di origano, distribuite metà dei finocchi in una pirofila, cospargeteli con la burrata a pezzetti e con metà del composto di pangrattato e grana.
● **4** Completate la preparazione con i rimanenti finocchi spolverizzati con la restante miscela di pangrattato e ponete la pirofila in forno a 250° per 5-7 minuti.

MEDIA
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 30 minuti** ● **790 cal/porzione**

INSALATA DI CATALOGNA CON SALSA CALDA DI BOTTARGA

PER 6 PERSONE
1 kg di catalogna - 100 g di bottarga di muggine o di tonno - 1 limone - 1 spicchio di aglio - 160 g di pane al sesamo - olio extravergine d'oliva - peperoncino piccante fresco - sale

● **1** Pulite la catalogna, tagliatela a pezzi e lessatela 20 minuti. Lavate il limone e ricavate la scorza a filetti. Scottateli in acqua bollente e scolateli.
● **2** Sbucciate l'aglio, eliminate il germoglio poi schiacciatelo e fatelo rosolare i con 6 cucchiai d'olio e peperoncino tagliuzzato. Unite metà bottarga grattugiata e le scorzette.
● **3** Proseguite a fuoco vivo qualche istante, poi unite il succo del limone, spegnete, versate la salsa sulla catalogna e mescolate bene.
● **4** Spezzettate il pane, friggetelo in olio caldo, scolatelo su carta da cucina. Cospargete la catalogna, nei piatti, con la bottarga rimasta grattugiata e servite con i bocconcini di pane croccante.

FACILE
● Preparazione 25 minuti ● Cottura 40 minuti ● 300 cal/porzione



In questa pagina: tagliere +1550 lab, runner Society, coltello Nella Longari. A destra: sedia +1550 lab, tovagliolo Society, cucchiaio MVD Antichità, piatto Nella Longari. Indirizzi a pagina 6



MINI TATIN DI VERZA E PROVOLA AFFUMICATA

PER 6 PERSONE
500 g di verza - 100 g di lardo - 40 g di scamorza affumicata - 100 g di burro - 200 g di farina - 1 tuorlo - 1 spicchio d'aglio - rosmarino - sale, pepe

● **1** Impastate velocemente la farina con il burro per ottenere un composto di briciole poi incorporate il tuorlo, 5 dl di acqua freddissima, un pizzico di sale e abbondante pepe. Formate una palla, avvolgetela in pellicola e fatela riposare in frigo 1 ora.
● **2** Pulite la verza, tagliatela a metà, eliminate il torsolo e fatela a listarelle. Pelate l'aglio, eliminate il germoglio poi passatelo al mixer con il lardo e gli aghi di un rametto di rosmarino. Fate dorare il tutto in un tegame, unite la verza, salate, pepate e cuocete a fuoco basso, coperto, 10-15 minuti.
● **3** Foderate 4 stampini da tartelletta con carta da forno bagnata, strizzata e imburrata, suddividete la verza e la scamorza, affettata finemente.
● **4** Tirate la pasta a 1/2 cm di spessore, ritagliate 4 dischi un po' più grandi degli stampini, stendeteli sugli ingredienti e rimboccate i bordi. Informate a 180° per 30 minuti poi sfornate, fate riposare qualche istante e rovesciate le piccole tatin sui piatti.

MEDIA
● Preparazione 40 minuti + riposo
● Cottura 30 ● 635 cal/porzione

CAPONATA DI ZUCCA E SCALOGNI

PER 6 PERSONE
700 g di zucca - 4 scalogni - 1 cuore di sedano con le foglie - 80 g di olive taggiasche - 50 g di capperi sotto sale - 0,7 dl di aceto di mele - 50 g di uvetta sultanina - 50 g di pinoli - olio di semi di arachide - 2 cucchiai di zucchero - 4 cucchiai di olio extravergine di oliva - sale, pepe

● **1** Private la zucca di scorza e semi, lavatela e tagliatela a tocchetti. Sbucciate gli scalogni, tagliatene 2 a spicchi e tritate gli altri. Lavate e affettate il sedano.
● **2** Friggete la zucca e gli spicchi di scalogni in abbondante olio di semi ben caldo, poi scolateli su carta da cucina perché perdano l'unto in eccesso.
● **3** Fate imbiondire gli scalogni tritati e il sedano in un tegame con l'olio extravergine, unite la verdura fritta, le olive, l'uvetta, i pinoli e i capperi dissalati. Spolverizzate con lo zucchero, cuocete qualche istante mescolando, poi unite l'aceto, sale e pepe.
● **4** Fate sfumare l'aceto a fuoco vivo, poi abbassate la fiamma e cuocete altri 2-3 minuti. Spegnete il fuoco e fate intiepidire la caponata prima di servirla.

FACILE
● Preparazione 15 minuti ● Cottura 20 minuti ● 340 cal/porzione

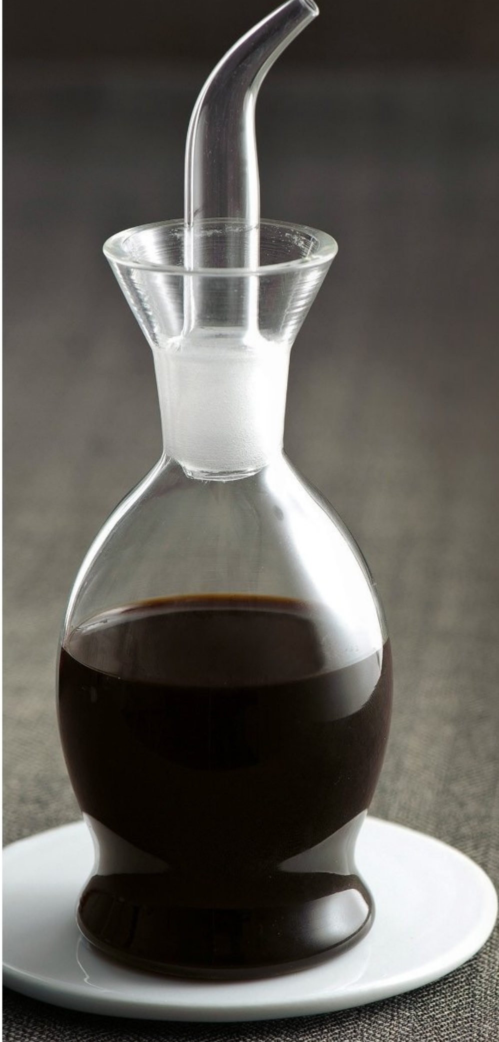


MADE IN ITALY
CONOSCERE E GUSTARE LE ECCELLENZE

Aceto balsamico

INTENSO E VELLUTATO, REGALA UN GRADEVOLE TOCCO AGRODOLCE A TUTTI I PIATTI

a cura di Marina Cella, testo di Mariateresa Truncellito, foto di Maurizio Lodi, ricetta di Livia Sala



Tempo, pazienza, una ricetta codificata nei secoli: sono gli "ingredienti" dell'aceto balsamico, una delizia gastronomica che da Modena e Reggio Emilia, dove è da sempre apprezzato, ha trovato fan in tutto il mondo, tanto da sostituire in molti bar e ristoranti quello di vino. Il merito del successo si deve, in buona parte, al fascino gourmand dell'aceto balsamico "tradizionale", raro e costoso per i lunghissimi tempi di produzione: da 12 anni in su, con concentrazioni successive del mosto, da uve trebbiano o lambrusco, cotto per 24 ore (da 350 chili d'uva si ricavano 15 litri d'aceto). Invecchia poi in botti sempre più piccole di legni diversi che imprimono ciascuno una sua nota al bouquet finale (per esempio castagno per accentuare l'agro, ciliegio per le note dolci). Alla fine si ottiene un elisir bruno, sciropposo, con un profumo ricco e un sapore agrodolce e vellutato. Una lacrima, a crudo, è sufficiente per sprigionare tutto il suo magico potere sulle pietanze. C'è anche chi lo sorseggia puro a fine pasto, come digestivo, o prima, come aperitivo. L'aceto "alla modenese", apprezzato già in epoca romana, si è meritato l'aggettivo "balsamico" perché, oltre a rendere uniche le pietanze, risollevando

Piattino Pordamsa, acetiera Brandani.
A destra: piatto Bitossi, posata Broggi, tovagliolo La Rinascente. Indirizzi a pagina 6

RISOTTO CON SCAMPI, NOCI E ACETO BALSAMICO

PER 4 PERSONE
320 g di riso Arborio - 16 scampi - 50 g di gherigli di noci - 2 scalogni - 1 mazzetto di timo - 1 spicchio d'aglio - olio di riso - 2 cucchiai di aceto balsamico tradizionale - brodo vegetale - sale

● **1** Sgusciate 12 scampi e tenete da parte le code. Tostate i gusci e le teste in un tegame con un filo d'olio e l'aglio, bagnateli con un mestolo di brodo e schiacciateli bene con un cucchiaio di legno. Filtrate il liquido e tenetelo in caldo.
● **2** Tritate finemente gli scalogni e soffriggeteli a fiamma dolcissima con un filo d'olio. Unite il riso e tostatelo per un paio di minuti, salate, quindi proseguite la cottura, continuando a mescolare, unendo un mestolo di brodo caldo alla volta quando si asciuga.
● **3** Verso il termine della cottura versate anche il liquido filtrato e le code degli scampi tritate grossolanamente: lasciate che queste ultime prendano un po' di calore e diventino bianche, quindi togliete dal fuoco, incorporate un filo d'olio e fate mantecare per 1 o 2 minuti.
● **4** Rosolate per pochi istanti gli scampi rimasti e distribuiteli in 4 piatti singoli con il risotto, una manciatina di noci tritate, qualche fogliolina di timo e mezzo cucchiaio di aceto balsamico ciascuno.

FACILE
● **Preparazione 20 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **490 cal/porzione**



lo spirito di chi le gusta, per lungo tempo si è visto attribuire virtù terapeutiche, per esempio per lenire i fastidi dell'ulcera. Oggi si riconosce dall'etichetta, che riporta la dicitura "tradizionale", la Denominazione di Origine Protetta "Aceto balsamico tradizionale di Modena" e il sigillo col marchio di tutela del Consorzio.

Non solo tradizionale

Se il "tradizionale" è una chicca per intenditori, l'aceto balsamico di Modena IGP (Indicazione Geografica Protetta, dal 2009), che pure vanta una denominazione d'origine, è una bontà alla portata di tutte le tasche. Prodotto da piccole e medie imprese in Emilia Romagna già da vari decenni, è ottenuto con una miscela di mosto cotto e mosto concentrato (da uve coltivate solo nella regione), con l'aggiunta di aceto di vino invecchiato. Anche la maturazione avviene in botti di legno diverso. I tempi di lavorazione però sono decisamente più corti, anche se il prodotto può essere affinato per oltre 3 anni.
A tavola, comunque, può essere utilizzato come il meraviglioso elisir a cui si ispira: dosato con parsimonia, rende speciali le insalate, le verdure cotte o alla griglia o in scapece (come le zucchine fritte e marinate con menta, prezzemolo, aglio e aceto balsamico). È strepitoso sul risotto, dà una particolare sfumatura al fondo di cottura del filetto e degli arrosti, insaporisce le scaloppine, le bistecche, il bollito, il pesce, le frittate. Delizioso sulle scaglie di grana come stuzzichino e perfino a fine pasto: a sorpresa regala un tocco speciale al gelato di crema o allo zucchero con cui insaporire le fragole o a cibi un po' "sbiaditi", come un melone poco saporito. Un vero balsamo anche in cucina.

BERE GIUSTO
L'aceto balsamico rende più pungente il profumo di una ricetta e ne rafforza la morbidezza gustativa. Il vino, non troppo aromatico, deve assecondare l'aspetto odoroso e contrastare con cautela la rotondità del piatto. Tra le specialità del territorio il leggiadro Lambrusco Reggiano è perfetto sul risotto mentre il più corposo Malbo Gentile è indicato con piatti di carne.



Pollo alla birra

MATRIMONIO D'AMORE TRA UNA CARNE DELICATA E LA BIONDA BEVANDA, CHE ANCHE IN CUCINA SA REGALARE GHIOTTE EMOZIONI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi, in cucina Antonella Pavanello, abbinamento con le birre di Sandro Sangiorgi



Un gradevole sapore amaragnolo e un sottile profumo avvolgente: le virtù della birra non si apprezzano soltanto sorseggiandola ma anche quando la spumeggiante bevanda è utilizzata come ingrediente in cucina. Consultando i libri di storia si scopre che già gli antichi Egiziani consideravano la birra una ricca fonte di sostanze salutari sia come bevanda, la più diffusa dopo l'acqua del Nilo e propiziatrice di gioia, amore e immortalità (al punto da far parte delle riserve di alimenti destinate al viaggio dei defunti nell'aldilà) sia come ingrediente di piatti di festa, come l'oca arrosto, che così risultava particolarmente croccante. I popoli della Mesopotamia, anch'essi grandi estimatori della birra, la cui produzione era protetta dalla dea Ninkasi, vi cuocevano anche legumi e verdure, soprattutto cipolle. Nel tempo la diffusione della birra in cucina è andata di pari passo con quella della bevanda. La prima ricetta codificata è stata pubblicata nel 1390 nel ricettario inglese The forme of Cury: si trattava di uno stufato

> segue a pag. 70









PREPARAZIONE

PER 4 PERSONE

1 pollo giovane di circa kg 1,200, già pulito - 6 scalogni - 2 rametti di timo - 4-5 foglie di salvia - 2 rametti di rosmarino - 50 g di burro - una bottiglia di birra bionda (33 cl) - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

● **1** Tagliate il pollo in 8 parti ● **2** Mettete i pezzi in un recipiente di vetro (o altro a piacere), distribuitevi sopra il timo, la salvia, qualche ciuffo di rosmarino; condite con una macinata di pepe, bagnate con metà della birra, coprite e lasciate riposare al fresco per un paio d'ore, girando ogni tanto i pezzi. ● **3** Scolateli e asciugateli con carta da cucina; filtrate la marinata da un colino a maglie fitte e tenetela da parte. ● **4** Sistemate i pezzi di pollo in un tegame unto di olio, distribuitevi sopra il burro a fiocchetti, salate, pepate e rosolateli girandoli da tutte le parti.● **5** Bagnate il pollo con la marinata filtrata, alzate la fiamma e continuate la cottura per pochi minuti. Sbucciate gli scalogni e, se sono grossi, tagliateli a metà. ● **6** Sistemate gli scalogni tra i pezzi di pollo, bagnate con un po' della birra rimasta e continuate la cottura per 30-40 minuti unendo, quando necessario, altra birra. Scolate su un piatto da portata pollo e scalogni e teneteli in caldo. Rimettete il tegame sul fuoco e fate restringere il sughetto staccando con un cucchiaio di legno la parte sul recipiente. Servite il pollo e a parte, una salsiera, il sughetto caldo.







I SUGGERIMENTI DI SALE&PEPE

Vi segnaliamo alcuni locali dove si possono gustare, scegliendole dal menu o su richiesta, ottimi piatti di carni cucinate alla birra.

CASA BALADIN
P.zza 5 luglio 1944 34, Piozzo (Cn), tel. 0173 795239.
In questo suggestivo locale i piatti sono accompagnati da birra prodotta artigianalmente nella stessa proprietà. Nel menu qualche ghiotta proposta di carni cucinate con birra super e con le trebbie, i residui della lavorazione dell'orzo.

BRASSERIE LE VENT DU NORD
Via Sannio 18, Milano, tel. 02 55189027.
Tra i piatti più gettonati del menu, che si ispira alla più schietta cucina belga, il Filet de porc à la Chouffe e la Saucisse à la bière, entrambi con salsa alla birra.

RISTORANTE LA RATERA
Via Ratti 22, Milano tel. 02 48202932.
Un locale unico nel suo genere, un po' birreria un po' ristorante, con un'attenta selezione della materia prima. Tra le specialità di cucina il Guacamole di manzo e lo Scamone di vitello alla birra.

PFEFFERLECHNER KELLER
Via San Martino 4, Lana (Bz), tel. 0473 652521.
Un birrificio situato in un antico maso con "biergarten" da cui è possibile ammirare, immersi in un gradevole ambiente tirolese, la luccicante e ramata sala cottura: qui si cucinano stinchi di maiale, costine, polli e una serie di altre prelibatezze a base di birra accompagnandole con la bevanda prodotta artigianalmente in loco.

> segue da pag. 68

di lepre cotto con la cipolla, ingrediente considerato già a quei tempi utile per ammortizzare il regusto un po' amarognolo rilasciato dalla birra. Attualmente tutti i paesi di cultura birraria, il Belgio soprattutto, seguito da Gran Bretagna, Irlanda, Austria, Germania, sono i portabandiera di questa consuetudine gastronomica: zuppe, stufati e altri piatti robusti alla birra qui vanno alla grande. Da noi l'uso della bionda bevanda in cucina fino a poco tempo fa era limitato alla preparazione di pastelle per fritti, marinate e ad alcuni piatti tradizionali tipici dell'Alto Adige, evidentemente influenzato dalla vicina Austria, e del Friuli, dove si cucinano alla birra soprattutto polli, faraone e maiale. Oggi questo tipo di cottura si sta diffondendo anche nelle altre regioni insieme alle nuove tipologie di birra: chiara, rossa, scura, più o meno alcolica.

Piccoli importanti segreti

L'utilizzo della birra in cucina richiede qualche attenzione in più rispetto al vino: questo infatti è più alcolico ma di gusto meno caratterizzato. L'amaro delle birre bionde e il caramello di quelle scure devono modulare i sapori del piatto senza dominarli; l'amaro soprattutto tende ad accentuarsi durante la cottura: il compito richiede quindi talento ed esperienza e un'ottima conoscenza del prodotto. Per ottenere un buon pollo alla birra gli esperti consigliano di utilizzare il tipo a doppio malto o ad alta fermentazione che conferisce una particolare densità e una spiccata morbidezza alla salsa. Scelta la birra giusta occorre fare attenzione alla "sfumatura", il passaggio più delicato della preparazione del piatto, che va fatto con mano leggera, versando la bevanda sulla carne, già "sigillata" dalla rosolatura, lentamente, per evitare la formazione di schiuma: evaporata la parte alcolica, nel sugo resteranno gli stuzzicanti profumi.



PAROLA DI CHEF

A proposito di cucina alla birra abbiamo intervistato Nino di Costanzo, executive chef pluristellato del ristorante Il Mosaico del Terme Manzi Hotel di Casamicciola, a Ischia (tel. 081 994722.). La Guida di Identità Golose l'ha annoverato tra le giovani stelle dell'anno assegnandogli tra l'altro il prestigioso premio Birra in cucina.
Quali sono le carni più adatte da cuocere alla birra? Quella di pollo in genere è la preferita ma si ottengono ottimi risultati anche con le altre carni, l'importate a mio parere è puntare sempre su cotture brevi per non snaturare gli ingredienti.
Preferisce utilizzare birra chiara o scura? Ritengo più adatta quella chiara, dal gusto meno deciso, meglio se a bassa gradazione alcolica.
È vero che le cipolle aiutano ad attenuare il gusto forte di questa bevanda? Così si dice, anche se personalmente preferisco utilizzare gli scalogni, meno aggressivi, sempre tagliati a fette o a spicchi, mai tritati. Non amo poi aggiungere a questi tipi di piatti spezie e aromi troppo forti.



BERE GIUSTO

Optando per una bionda ad alta fermentazione si può scegliere la Duvel, una belga vivida e avvolgente, mentre la Rossa del birrificio Cittavecchia di Trieste ricalca nel modo migliore la tradizione britannica; per gli amanti della birra scura ma non troppo amara rimaniamo in Italia con la vigorosa Forst Sixtus. La birra va servita fredda ma non ghiacciata: 6-8° quelle più leggere, 14-15° le più complesse.

BUONE LETTURE

SCELTE CON PASSIONE PER ESSERE DIVORATE

di Francesca Tagliabue

IL LIBRO DEL MESE

Presentato in occasione del World Pasta Day 2011 questo volume fotografico (200 illustrazioni) è dedicato alla pasta, in collaborazione con l'archivio storico Fratelli Alinari di Firenze. Il libro raccoglie la storia del prodotto, il suo posto nella cultura, il suo futuro. Ecco i Pastai con l'orgoglio del loro mestiere; la competenza, la passione, l'intraprendenza e l'ingegno - messi in campo al pari di virtù e segreti. Si parla anche di innovazione perché sulle tavole del mondo la pasta regni a lungo, unica nella sua genuinità e semplice bontà.

UN CAPOLAVORO CHIAMATO PASTA. UNO STILE ALIMENTARE GLOBALE
in italiano con testo a fronte in inglese, a cura di Zeffiro Ciuffoletti, Alinari - 24 ore Edizioni, a 45 €



"Uno non può pensare bene, amare bene, dormire bene, se non ha mangiato bene"

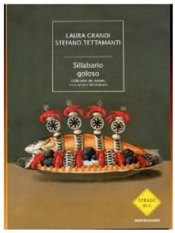
Virginia Woolf , citazione dalla Galleria dei Ritratti a conclusione del libro

OH MIO DIO, È L'ORA DI CENA!

di Francesca Povoledo, Orme Edizioni, a 12,90 €

Divertente manuale di sopravvivenza per chi odia cucinare, per cultura, abitudine, tempi stretti o semplicemente antipatia personale, e non ha nessuna intenzione di imparare. E allora? Ecco le dritte giuste (e 60 ricette a prova di bomba) per tenere il frigorifero sotto controllo, per essere pronti alle evenienze e alle emergenze, per comporre un menu al volo e compilare una lista della spesa senza stress. A tavola sarà tutto più facile... con questo libro nascosto sotto la tovaglia.





SILLABARIO GOLOSO

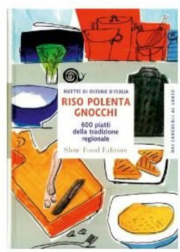
Laura Grandi, Stefano Tettamanti, Strade Blu Mondadori Edizioni, a 18 €

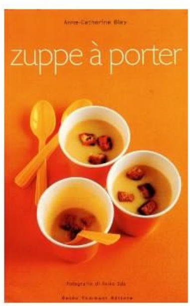
Sottotitolo: L'alfabeto dei sapori, tra cucina e letteratura. Secondo gli autori, non esiste romanzo al mondo in cui i personaggi non mangino o bevano qualcosa: in questo volume mai noioso, alle ricette e ai consigli culinari uniscono quindi una selezione di pagine letterarie curiose sull'argomento, con una vasta bibliografia e una serie di aneddoti gustosi. Per intellettuali golosi e ghiotti raffinati.

RISO POLENTA E GNOCCHI

600 piatti della tradizione regionale, Slow Food Editore, a 18 €

Dai canederli al sartù, seicento ricette regionali di primi piatti di tradizione, raccontate e commentate da cuoche e cuochi dei locali recensiti in 'Osterie d'Italia' pubblicati sempre dallo stesso editore. Da tutti i tipi di gnocco al risotto e all'orzotto, passando per le innumerevoli varianti della polenta. Ingredienti, tecniche, note di evoluzione storica, aneddoti e curiosità.





ZUPPE À PORTER

di Anne-Catherine Bley, Guido Tommasi Editore, a 24 €

Perfetta per fare il pieno di vitamine e di allegria. Caldissima in pieno inverno, fredda durante l'estate… la zuppa è l'epitome del 'confort food'. Bastano ingredienti genuini, una cocotte e un frullatore per trovare fra le 90 ricette del libro quelle più adatte ai propri gusti. Zuppe di zucca e di carote, zuppe verdi, al formaggio o per fare scena, rustiche e da sgranocchiare... classiche o sfiziose, sono tutte da provare!



Krapfen e bomboloni

CUORE TENERO E GUSCIO CROCCANTE PER LE SOFFICI FRITTELLE LIEVITATE DI ORIGINE AUSTRIACA. IN VERSIONE CLASSICA E IN DELIZIOSE VARIANTI

a cura di Marina Cella, ricette di Claudia Compagni, foto di Luca Colombo/Studio XL, stylist Barbara Mantovani e Silvia Valassina



CIAMBELLE DI PATATE ALL'ARANCIA

PER 8 PERSONE
500 g di farina + quella per la spianatoia - 250 g di patate lessate - 150 g di zucchero semolato - 2 uova - 1 bustina di lievito vanigliato in polvere - 1 arancia non trattata - olio di arachide - zucchero a velo - sale

● **1** Setacciate la farina con il lievito, passate le patate calde allo schiacciapatate e impastatele con la farina, lo zucchero, le uova, la scorza dell'arancia grattugiata e un pizzico di sale. Trasferite il composto in una ciotola, copritelo con la pellicola e fatelo riposare in frigo per 2 ore.
● **2** Stendete l'impasto sul piano di lavoro leggermente infarinato a uno spessore di circa 1 cm; con un tagliapasta rotondo ricavate tanti dischetti del diametro di 6 cm e intagliate al centro un dischetto di 2 cm di diametro.
● **3** Scaldate abbondante olio in una pentola per friggere, immergete al centro uno stecchino per verificare la temperatura dell'olio e, nel momento in cui si formano delle bollicine, friggete le ciambelle un minuto circa per lato finché sono ben dorate. Scolatele su carta assorbente da cucina e spolverizzatele con abbondante zucchero a velo.

FACILE
● **Preparazione 15 minuti + riposo**
● **Cottura 10 minuti**
● **380 cal/porzione**

In tutto il servizio: tavolo in vendita da 100fa.
In questa pagina: vassoio MVD Antichità, piatto e forchetta Galleria Luisa delle Piane, tovagliolo Society, bicchiere Zara Home.
Indirizzi a pagina 6






KRAPFEN ALLA CONFETTURA DI FRAGOLE

PER 8 PERSONE

380 g di farina + quella per la spianatoia - 25 g di lievito di birra fresco - 1,2 dl di latte - 2 tuorli - 250 g di zucchero - 60 g di burro - 250 g di confettura di fragole - 2 cucchiai di grappa - olio di arachide - sale

● **1** Scaldate leggermente 1 dl di latte, scioglietevi il lievito di birra e mescolatelo con 120 g di farina. Trasferite il composto in una ciotola, coprite con la pellicola e lasciate lievitare in luogo tiepido per 30 minuti. Riprendete il composto, unitevi i tuorli, 60 g di zucchero, la farina rimasta, il burro sciolto e intiepidito, un pizzico di sale e la grappa; lavorate l'impasto con le fruste a gancio per almeno 5 minuti. Trasferitelo in una grossa ciotola, copritelo con un foglio di pellicola e fate lievitare in luogo tiepido per 2 ore. ● **2** Riprendete l'impasto, sgonfiatelo leggermente, stendetelo con il matterello sul piano di lavoro leggermente infarinato in una sfoglia dello spessore di circa mezzo cm. ● **3** Con l'aiuto di un tagliapasta rotondo, ricavate tanti dischetti di circa 7-8 cm di diametro; impastate tutti i ritagli e ripetete il passaggio fino al termine degli ingredienti. ● **4** Disponete al centro della metà dei dischetti un cucchiaino di confettura di fragole. ● **5** Spennellate il bordo dei dischetti farciti con un poco del latte rimasto tiepido. ● **6** Copriteli con i dischetti di pasta rimasti facendo aderire i bordi. Lasciate lievitare nuovamente l'impasto per 20 minuti in luogo tiepido. ● **7** Scaldate abbondante olio in una padella dai bordi alti, controllate la temperatura dell'olio con uno stecchino o un termometro apposito (deve essere sui 180°) e friggete 3-4 krapfen alla volta, rigirandoli sui due lati fino a che risultano dorati con una riga chiara lungo la circonferenza. ● **8** Man mano che sono pronti, mettete i krapfen su carta assorbente ad asciugare e passateli subito nello zucchero semolato rimasto fino a rivestirli completamente. Serviteli tiepidi.

FACILE ● Preparazione 15 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 485 cal/porzione






Piatto Galleria Luisa delle Piane, cucchiaino MVD Antichità.
Indirizzi a pagina 6



L'importanza del lievito

Regine del Carnevale ma irresistibili tutto l'anno, le frittelle si possono preparare con o senza lievito (come per esempio i tortelli alla lombarda). Tra le frittelle lievitate, il posto d'onore spetta al krapfen, un dolce di origine austriaca che sembra sia stato inventato nel 1600 nella città di Graz, dove veniva fritto per strada durante le feste di Carnevale. L'etimologia del nome è incerta e si fa risalire al termine tedesco arcaico "krafo" (frittella) oppure a una pasticciera austriaca chiamata Veronica Krapf che avrebbe ideato il dolce. Comunque sia, da Graz i krapfen si diffusero a Vienna e nel Regno Lombardo-Veneto, in particolare nell'odierno Trentino-Alto Adige, dove ancora oggi sono molto popolari e a luglio vengono celebrati da una festa ad hoc, la Krapfenfest, nel comune di Valdaora (Bz). Secondo la ricetta tradizionale, queste soffici frittelle di forma sferica si preparano con farina, lievito, zucchero, latte, uova e strutto, che si utilizza anche per friggerle (oggi si preferisce il burro per l'impasto e l'olio per la frittura); ripiene di confettura di albicocche, si servono spolverizzate di zucchero a velo. Fatta eccezione per il Sudtirolo e per qualche pasticceria del Nord, nel resto d'Italia i krapfen prendono il nome di bomboloni o bombe e si preparano con lo stesso impasto, in genere senza uova; il ripieno classico è di crema pasticciera ma si possono farcire di confettura (di albicocche, frutti di bosco, fragole o altro), crema di cioccolato o di nocciola, panna montata, ricotta; vengono serviti spolverizzati di zucchero semolato e in molte zone del Centro-Sud si mangiano a colazione con il caffè. In Toscana vengono anche cotti in forno per renderli più leggeri. Con un impasto simile a quello dei bomboloni si possono realizzare anche cannoli, ripieni di crema pasticciera e fritti; ciambelle, a cui spesso vengono aggiunte patate lessate, che le rendono più consistenti (a Napoli e in Sicilia le chiamano graffe); buñuelos messicani, dischetti di pasta fritti e serviti con lo zucchero. *M. C.*



Nella pagina accanto: vassoio Raimondo Garau, piatti in peltro e porcellana Galleria Luisa delle Piane. **Indirizzi a pagina 6**

CANNOLI ALLA CREMA CHANTILLY

PER 8 PERSONE
600 g di farina - 80 g di zucchero semolato - 1,8 dl di latte - 2 uova - 25 g di lievito di birra fresco - 80 g di burro - 3 dl di crema pasticciera - 1,5 dl di panna - noce moscata - zucchero a velo - olio di arachide - sale

● **1** Versate il latte intiepidito in una ciotola, unite il lievito di birra sbriciolato e lo zucchero semolato e mescolate fino a che lievito si è sciolto; aggiungete la farina, il burro sciolto, una grattatina di noce moscata, le uova e un pizzico di sale. Impastate gli ingredienti per almeno 5 minuti fino a ottenere un impasto morbido e liscio.
● **2** Trasferitelo in una ciotola, copritelo con un foglio di pellicola e lasciatelo lievitare in luogo tiepido per almeno 2 ore o fino a quando è raddoppiato di volume.
● **3** Montate la panna e mescolatela con delicatezza alla crema pasticciera. Sgonfiate leggermente l'impasto, stendetelo sul piano di lavoro in una sfoglia dello spessore di mezzo cm e con un tagliapasta ricavate tanti dischi del diametro di 5 cm. Stendeteli poi con un matterello in modo da formare tanti ovali e avvolgeteli intorno agli appositi cannelli (cilindretti di metallo) del diametro di 2 cm.
● **4** Friggete pochi cannoli alla volta in abbondante olio ben caldo fino a che risultano dorati, scolateli e lasciateli raffreddare su carta assorbente. Sfilate il cannello, farciteli con la crema chantilly e serviteli spolverizzati di zucchero a velo.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 530 cal/porzione



TRECCINE ALLA RICOTTA

PER 8 PERSONE
500 g di farina + quella per la spianatoia - 25 g di lievito di birra fresco - 120 g di ricotta morbida - 25 g di burro - 3 tuorli - 1,5 dl di latte - 20 g di zucchero semolato - zucchero a velo - olio di arachide - sale

● **1** Setacciate la farina facendola cadere in una ciotola, unite la ricotta, il burro sciolto, i tuorli, il lievito sbriciolato, lo zucchero semolato e un pizzico di sale; versate il latte leggermente intiepidito. Impastate gli ingredienti con le fruste a gancio per circa 5 minuti, coprite la ciotola e lasciate lievitare l'impasto per 2 ore in luogo tiepido.
● **2** Sgonfiate l'impasto, infarinate leggermente il piano di lavoro, stendete la pasta in una sfoglia rettangolare dello spessore di mezzo cm abbondante e ricavate tanti bastoncini della lunghezza di circa 12 cm.
● **3** Intrecciateli a 2 a 2 e fissate le estremità, premendo la pasta con le dita; ripetete fino al termine degli ingredienti.
● **4** Scaldate abbondante olio in una padella e friggete 4-5 treccine alla volta, rigirandole sui due lati, fino a che risultano dorate. Disponetele su carta assorbente ad asciugarsi e cospargetele con abbondante zucchero a velo.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 360 cal/porzione



Tovaglietta americana Zara Home, piatti in peltro e porcellana MVD Antichità. Indirizzi a pagina 6

Da 80 anni un mondo di magia



PANEANGELI
Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Lievito Pane degli Angeli.

Magia? È nello sguardo dei tuoi bambini ogni volta che porti in tavola la tua torta così ben lievitata. Per questo siamo insieme, da 80 anni.





Tessuti Silva, tovagliolo Society, alzatina Cosi Tabellini, cucchiaio 100fa. Sul fondo: piattino Cosi Tabellini, ciotolina Rina Menardi. Indirizzi a pagina 6

FRITTELLE SPEZIATE ALLO YOGURT

PER 8 PERSONE
450 g di farina - 500 g di zucchero - 150 g di yogurt - 25 g di lievito di birra fresco - 2 g di zafferano in stimmi - 5 capsule di cardamomo - 6 chiodi di garofano - olio di arachide - sale

● **1** Riunite la farina in una ciotola con lo yogurt, il lievito sbriciolato e circa 1/2 litro d'acqua, fino a ottenere la consistenza di una crema non troppo fluida. Coprite la ciotola e fate riposare la pastella in luogo tiepido per 4 ore.
● **2** Versate lo zucchero in una casseruola, unite le spezie, portate a ebollizione e cuocetelo per 15 minuti. Tenete da parte lo sciroppo.
● **3** Versate la pastella in una tasca da pasticceria o in un dosatore. Scaldate abbondante olio in una grossa padella, fatevi colare la pastella in modo da ottenere piccole spirali e friggetele per circa 2 minuti. Fatele asciugare su carta assorbente da cucina e immergetele nello sciroppo preparato per 3-4 minuti. Scolatele e servite.

MEDIA
● Preparazione 10 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 465 cal/porzione


Da 80 anni un mondo di fantasia
80
ANNI
dal 1932
PANEANGELI
Chi fa dolci il ciel l'aiuta.
Glassa al cacao e Codette
arcobaleno PANEANGELI.
Decorare i dolci con tutta la fantasia:
un divertimento per grandi e piccini.
Per questo siamo insieme, da 80 anni.
PANEANGELI
Codette
ARCOBALENO
per guarnire dolci
PANEANGELI
Glassa
al cacao
per guarnire dolci

BUÑUELOS ALLA CANNELLA

PER 8 PERSONE
600 g di farina - 2,5 dl di latte - 60 g di burro - 2 uova - 300 g di zucchero - 1 cucchiaino di lievito vanigliato in polvere - 1 cucchiaio di cannella in polvere - olio di arachide

● **1** Riunite in una casseruola il latte con il burro e scaldate il tutto su fiamma bassa fino a che il burro si è sciolto. Setacciate la farina con il lievito, riunitela in una ciotola con 2 cucchiai di zucchero, versate a filo il latte con il burro e unite le uova sbattute. Impastate fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
● **2** Coprite la pasta con un foglio di pellicola fatela e riposare per 30 minuti. Dividetela poi in piccole porzioni della grandezza di una noce e stendetele con il matterello a uno spessore di 2-3 mm.
● **3** Scaldate abbondante olio in una padella per fritti, immergetevi 5-6 dischetti alla volta e friggeteli su fiamma vivace fino a che risultano dorati da entrambi i lati. Scolateli su carta assorbente e cospargeteli con lo zucchero rimasto mescolato con la cannella.

MEDIA
● Preparazione 20 minuti + riposo ● Cottura 10 minuti ● 550 cal/porzione



Piatto in peltro Cosi Tabellini, cucchiaio Galleria Luisa delle Piane, tessuto Silva, oggetti in peltro MVD Antichità.
Indirizzi a pagina 6

CONSULTATE LA NUOVA APP DI SALE&PEPE PER ALTRE RICETTE DI BOMBOLONI E FRITTELLE LIEVITATE. SCOPRITE COME INSTALLARLA A PAGINA 106

Da 80 anni un mondo di bontà!



PANEANGELI®

Chi fa dolci il ciel l'aiuta.

Gocce di cioccolato e Crema al cioccolato PANEANGELI.

Nulla è più buono di una torta fatta con le tue mani, con gli ingredienti che scegli tu. Per questo siamo insieme, da 80 anni.



Doppie sfogliatine alla crema vaniglia

PRELIBATEZZE DI ALTA PASTICCERIA PREPARATE CON UNA SFOGLIA LEGGERA E FRAGRANTE E UNA RICCA FARCITURA. TUTTO FATTO IN CASA

ospite nella nostra cucina Franco Aliberti, a cura di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi




1


2


3



PER 4 PERSONE

per la pasta sfoglia: 250 g di burro - 325 g di farina - 5 g di sale - zucchero
per la crema e per guarnire: 375 g di latte - 125 g di panna fresca - 150 g di zucchero - 6 tuorli - 40 g di farina - 1 baccello di vaniglia - 5 g di gelatina in fogli - 2 g di sale - frutti di bosco a piacere

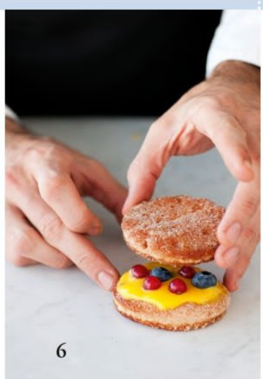
● **1** Preparate la pasta. Ammorbidite il burro e impastatelo con 150 g di farina senza lavorarlo troppo, in modo da ottenere un panetto privo di grumi. Appiattitelo con il matterello. Fate sciogliere il sale in un dl di acqua, unitevi la farina rimasta e impastate fino a ottenere una pasta omogenea. Stendetela in un quadrato abbastanza grande per avvolgere il panetto di burro e farina. Appoggiate al centro il panetto e riportatevi sopra i lembi della pasta sottostante. ● **2** Stendete il tutto con il matterello in senso verticale, fino a ottenere uno spesso rettangolo. ● **3** Girate il rettangolo con un lato lungo verso di voi e piegatelo in 3 parti; tenetelo in frigo per 10-15 minuti, poi stendetelo nel senso opposto al precedente. Piegatelo ancora in 3 parti e rimettetelo in frigo. Ristendetelo e rimettetelo in frigo a riposare. ● **4** Spolverizzate di zucchero la spianatoia e stendete la pasta, sempre spolverizzata di zucchero, allo spessore di circa 1/2 cm. ● **5** Tagliatela in 8 dischi di 6-8 cm con uno stampino a bordi lisci, sistemateli su una placca e passate in forno già caldo a 190° per 20-25 minuti. ● **6** Per la crema mescolate zucchero, sale e farina e amalgamatevi i tuorli; aggiungete la panna e il latte, scaldato a parte con il baccello di vaniglia, e portate a cottura su fuoco basso, mescolando. Togliete la crema dal fuoco e aggiungete la gelatina ammorbidita prima in acqua fredda e strizzata. Sfornate le sfoglie, lasciatele raffreddare, distribuite su metà la crema e i frutti di bosco, coprite con le altre sfoglie, guarnite con ciuffi di crema e frutti e servite.

MEDIA
● **Preparazione 1 ora + il riposo in frigo** ● **Cottura 40 minuti**

SEMPLICI DOLCEZZE
La sfoglia non ha segreti per Franco Aliberti. In questa ricetta il pasticciere del ristorante **"Vite" di San Patrignano** adotta una tecnica abbastanza facile anche per chi ha poca esperienza. Basta utilizzare burro di ottima qualità e acqua poco alcalina e seguire passo passo le indicazioni: si ottiene così una pasta dagli strati sottili e fragranti, perfetta per accogliere la ghiotta farcitura. Anche a proposito della crema Franco non fa mistero delle piccole astuzie che ne garantiscono il risultato. Come aggiungere pochi grammi di gelatina perché diventi più compatta e non coli sui bordi delle sfoglie, e dare un'energica mescolata con la frusta a mano o elettrica per renderla perfettamente liscia.


4


5


6

...PER SENTIRSI LEGGERI E IN FORMA...

For-Lip integratori alimentari per aiutarvi a ritrovare la linea

For-Lip

...a base di Cromo, Rutina, L-Fenilalanina, Vitamina C e Chitosano, con estratti vegetali di Fico d'India, Lespedeza e Thè verde..



For-Lip FORTE

..a base di L-fenilalanina, Taurina, con estratti vegetali di Opuntia, Cassia Nomame, e Camelia sinesi..

Riducono:

- ***il senso di fame***
- ***l'assorbimento degli zuccheri***
- ***l'apporto dei grassi alimentari***

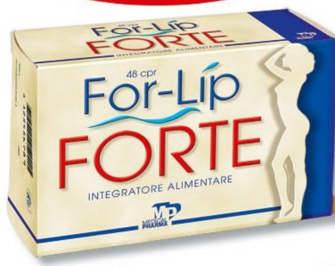
Favoriscono:

- ***l'eliminazione dei liquidi in eccesso***

FORMULA NORMALE



FORMULA POTENZIATA



48 COMPRESSE

MEDICAL PHARMA

...da oltre trent'anni in farmacia...

STANCHEZZA, INAPPETENZA?

TROFO 200 • TROFO 1000

elementi bioenergetici della pappa reale purissima

è un valido aiuto perchè...

STIMOLANTE migliora lo stato generale, facilitando il metabolismo intracellulare; agisce sull'insieme dell'organismo, fortificandolo; rafforza le difese naturali, prevenendo le malattie infettive; aumenta la resistenza agli sforzi.

SUPER ALIMENTO ricco di aminoacidi, vitamine e sali minerali, facilita il riacquisto del peso corporeo; adatto a convalescenti, anemici e anoressici.

In particolare, la rilevante presenza di Acido Pantotenico (vit. B5), che svolge un ruolo fondamentale nel metabolismo cellulare, porta alla formazione del Coenzima A (agente principale di tutte le reazioni biologiche e chimiche intracellulari, fondamentali per il metabolismo dei carboidrati, degli aminoacidi, degli acidi grassi, nonchè della sintesi degli steroidi).

La Pappa reale è un elemento naturale prodotto dalle api operaie, ricchissimo di elementi bioenergetici. Esplica nell'organismo umano una particolare azione stimolante e tonificante grazie agli elementi chimici presenti nella sua composizione, all'equilibrio tra gli stessi ed alla loro sinergia che ne moltiplica l'efficacia.

CONTRO L'INAPPETENZA

TROFO 200 PER BAMBINI
TROFO 1000 PER ADULTI

Pappa reale di **facile** e **gradevole** somministrazione





10 FLACONI orali monodose

GONFIORE?

COLIMED

AIUTA LA FISIOLOGICA ELIMINAZIONE DEI GAS INTESTINALI

A BASE DI SELEZIONATI ESTRATTI VEGETALI DI CAMOMILLA, FINOCCHIO, ANGELICA E CARVI

biologicamente controllate e sapientemente miscelate per ottenere un preparato unico per **qualità, sicurezza, efficacia,** gradevolezza e praticità d'uso.





16 CAPSULE

Numero verde 800176952 • www.medicalpharma.it • e.mail: medicalp@tin.it



La raggiante Catania

COSÌ LA CANTA CARMEN CONSOLI CHE CI È NATA E COSÌ LA VEDIAMO ANCHE NOI CHE LA GUARDIAMO AFFASCINATI. UNA CITTÀ BAROCCA NELLE FORME, MEDITERRANEA NEI SAPORI, RICCA NELL'ANIMA

a cura di Cristiana Cassé, testi di Enrico Saravalle, ricette di Livia Ferrara, realizzazione e foto dei piatti di Ilva Beretta

Impressionante iperrealismo della frutta martorana (o marzapane), rinomata golosità made in Sicily. Nella pagina accanto, un gigantesco portaceri per la processione di Sant'Agata.



Catania e il suo vulcano, l'Etna, convivono da secoli tra colate di magma, distruzioni e ricostruzioni e, paradossalmente, la città deve la sua bellezza proprio all'irrequieto vicino. È infatti dopo l'ultima eruzione, la più disastrosa, nella seconda metà del '600, che Catania assume l'aspetto attuale, guadagnando il podio tra le capitali del barocco siciliano. Eliminati i vicoli medievali, si realizzarono ampi viali, piazze teatrali, residenze fastose, chiese spettacolari.
Il cuore di Catania batte in piazza Duomo, con vista sulla marina, sul profilo dell'Etna fumante e sui prospetti del Municipio, dell'ex Seminario dei Chierici e della Cattedrale dedicata a Sant'Agata, protettrice della città, festeggiata il 4 e 5 febbraio con una processione interminabile. Tra sacro e profano, a Sant'Agata sono dedicate alcune specialità, come le minnuzze (piccole cassate che riproducono i seni della martire) e le olivette di marzapane. Dalla piazza si entra in via Vittorio Emanuele, concentrato della storia artistica cittadina, dove si fronteggiano cimeli romani (il Teatro e l'Odeon) e chiese secentesche, conventi ed edifici nobiliari. Uno di questi è Palazzo Valle, splendido esempio di architettura barocca, che ospita tutto l'anno installazioni e mostre di arte contemporanea da non perdere. Per rimanere in tema di scenografie ad effetto, un tour in città deve prevedere anche una bella passeggiata nella monumentale via Crociferi, una visita al Convento dei Benedettini (con

> segue a pag. 90



ALFIO GAROZZO / SIMEPHOTO

PATACÒ CON LE CIME DI RAPA

PER 4 PERSONE
250 g di farina di cicerchie - 500 g cime di rapa o broccoletti - 1 spicchio di aglio - 100 g di salsiccia - un pezzetto di peperoncino - 1 pizzico di semi di finocchio - olio extravergine d'oliva - sale

● **1** Preparate un soffritto con poco olio, l'aglio non sbucciato, la salsiccia sminuzzata, il peperoncino e i semi di finocchio. Quando la carne inizierà ad essere leggermente colorita, bagnate con 2 litri di acqua bollente, unite le cime di rapa (o i broccoli) lavate e tagliate tocchetti e salate leggermente.
● **2** Appena ripreso il bollore, versate la farina di cicerchie a pioggia, mescolando continuamente per evitare che si formino grumi. Lasciate sobbollire per 5 minuti circa (fino a raggiungere la consistenza desiderata, più o meno densa secondo i gusti) e regolate di sale. Servite caldo con un filo di olio extravergine d'oliva. Se vi piace, accompagnate con fette di pane abbrustolito.

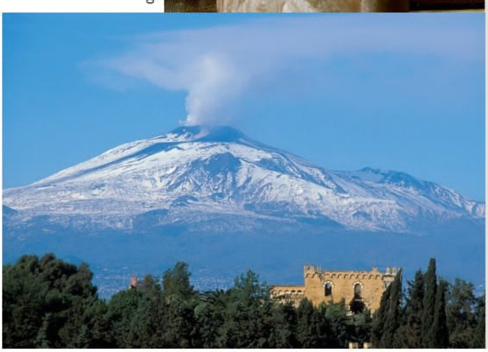
FACILE
● **Preparazione 10 minuti** ● **Cottura 20 minuti**
● **385 cal/porzione**



Sopra, lo spettacolo di piazza Duomo con la cattedrale dedicata a Sant'Agata, protettrice di Catania. Qui sotto, la Pescheria, uno dei numerosi mercati all'aperto. Più in basso, una suggestiva immagine dell'Enta fumante.



CUBOIMAGES / ALFIO GAROZZO / SIMEPHOTO



> segue da pag. 89

chiostri e giardini pensili) e lo struscio lungo la stupefacente via Etnea. Catania, però, ha anche un'anima popolare e la si scopre perdendosi nei labirinti dei suoi mercati: a due passi dal Duomo c'è quello della Pescheria (del pesce ma non solo), colorato e vociante, che ricorda i suq arabi; a fianco di via Etnea, invece, da piazza Carlo Alberto si vive l'atmosfera verace della Fera 'o luni (la fiera del lunedì, anche se ormai si tiene tutti i giorni), un vero bagno di folla e profumi, tra bancarelle di frutta, verdura e merce varia. È la stessa anima proletaria che si ritrova nei ricettari cittadini, dove mare e terra convivono in buona pace: se il piatto cult di Catania è la pasta alla Norma (in onore di Bellini, autore dell'opera), in cui le melanzane fritte si sposano con il sugo di pomodoro e la ricotta salata, famosissimi sono anche i masculini marinati (alici del mare Ionio conditi con olio e limone) e gli occhi di bue (molluschi tipici del mare di Catania) da gustare crudi o arrostiti sul carbone.
E l'Etna? Anche lui regala scenografie mozzafiato. La strada che sale verso la vetta attraversa boschi rigogliosi attorniati da distese di lava solida, con un contrasto cromatico da sballo. E sbaglia chi crede di trovare zone deserte: incuranti del pericolo che "a muntagna" ha sempre rappresentato, i catanesi hanno popolato le pendici dell'Etna costruendo masserie e palazzine per le vacanze. La strada prosegue fino a quota 2000, al rifugio Sapienza, da cui ci si arrampica sui crateri spenti o si sale con una seggiovia fino alla vetta. Lo spettacolo è sempre assicurato.

POLPETTE DI ALICI

PER 4 PERSONE
250 g di alici fresche sfilettate - 50 g di farina - cucchiaio - 50 g di formaggio ragusano Dop - 3 uova - 2 cucchiai di pangrattato - 1 mazzetto di origano fresco - olio per friggere - sale, pepe

● **1** Sminuzzate le alici con un coltello, mettetele in una ciotola capiente e amalgamatele con la farina, il formaggio, le uova, il pangrattato e le foglioline dell'origano: il composto dovrà risultare piuttosto sodo; in caso contrario aggiungete ancora un po' di pangrattato. Aggiustate di sale, pepate a piacere e formate tante polpette di circa 5 cm di diametro.
● **2** Scaldate abbondante olio in una padella e friggetevi le polpette per pochi minuti finché saranno dorate. Sgocciolatele con una paletta forata, fatele asciugare su carta assorbente e servitele calde.

FACILISSIMA
● Preparazione 10 minuti ● Cottura 2-3 minuti
● 265 cal/porzione



A Catania quella dei chioschi è una tradizione antica. Qui accanto, il Giammona (in piazza Vittorio Emanuele), tra i più noti, per sfamarsi e dissetarsi con insolite e irresistibili specialità della tradizione.



ALFIO GAROZZO

MINNE DI SANT'AGATA

PER 8 DOLCETTI
per la pasta: 5 uova - 150 g di zucchero - 70 g di farina - 70 g di mandorle
per il ripieno: 250 g di ricotta - 150 g di zucchero - 50 g di frutta candita a cubetti - 1 cucchiaino di cannella in polvere - 1 cucchiaino di vino passito - 400 g di pasta di marzapane (al supermercato) - 50 g di zucchero a velo
per la copertura: 200 g di pasta di zucchero fondente (al supermercato o in pasticceria) - 1 cucchiaio di acqua di fiori di arancio - 8 ciliegie candite

● **1** Adagiate la ricotta su un setaccio e tenetela in frigo per una notte. Per la pasta, separate i tuorli dagli albumi, montate gli albumi a neve con lo zucchero e quindi mescolateli con i tuorli, la farina e le mandorle tritate finemente. Stendete l'impasto in una teglia larga 26 cm ricoperta di carta da forno e cuocete in forno a 180° per 8 minuti. Per il ripieno, lavorate ricotta, zucchero, cannella e vino, quindi unite la frutta candita.
● **2** Ritagliate dalla pasta cotta in forno 8 dischi di 5 cm e 8 dischi di 3 cm di diametro. Distribuite su un ripiano lo zucchero a velo, stendetevi sopra la pasta di marzapane fino a mezzo cm di spessore e ricavate delle striscioline lunghe 2 cm e larghe 5.
● **3** Predisponete 8 otto stampini a cupola, coprite il fondo con i dischi di pasta più piccoli, foderate i lati con il marzapane, riempite con il composto di ricotta e completate con i dischi di pasta più grandi. Lasciate riposare 15 minuti e poi sformate i dolcetti. Per la copertura, stemperate la pasta di zucchero con l'acqua di fiori di arancio e due cucchiai di acqua tiepida e quindi stendetela sui dolcetti con una spatola. Decorate con la ciliegia e lasciate solidificare in frigo.

ELABORATA ● **Preparazione 45 minuti + riposo** ● **Cottura 8 minuti** ● **600cal/minna**



TACCUINO DI VIAGGIO

ETNA ROOF
via Etnea 218, tel. 0952505111. Al 7° piano dell'UNA Palace Hotel. Alto design, cucina raffinata e panorama unico.

RISTORANTE METRÒ
via Crociferi 76, tel. 095322098. Look moderno e sapori veraci nella "via più bella d'Italia" (Zeffirelli dixit!).

OSTERIA ANTICA MARINA,
via Pardo 29, tel. 095.348197. Lo chef contratta con i pescatori e poi cucina con quello che ha offerto il mare.

SALUMERIA DAGNINO
via Etnea 179, tel. 095312169. Affettati unici e specialità gastronomiche imperdibili.

SPAZIO AL-CANTÀRA
via Puglia 116, tel. 095339430. Eccellenze del territorio in un'elegante enoteca-atelier.

AGRICOLA MURGO SAN MICHELE
via Zafferana 13, Santa Venerina (Ct), tel. 095950520. Ottimi vini locali in un'azienda a due passi dall'Etna, con vista sul mare.

ORO D'ETNA
via San Giacomo 135, Zafferana Etnea (Ct), tel. 0957081411. Dall'olio al miele, dalle olive ai pomodorini secchi, direttamente dal produttore.

I DOLCI DI NONNA VINCENZA
p.zza San Placido 7, tel. 095.7151844. Pasticceria cult a due passi dal Duomo, è un'esperienza sorprendente.

PASTICCERIA SPINELLA
via Etnea 300, tel. 095327247. Locale storico, propone mille golosità in scatole decorate con scene dell'Opera dei pupi.

PALAZZO VALLE,
via Vittorio Emanuele 122, Catania, tel. 0957159378. Un gioiello del barocco catanese trasformato in un contenitore insospettabile di opere d'arte contemporanea.



STOCKFOOD/OLYCOM

Per i tortelli? Dolci ma non troppo

I CLASSICI DESSERT DI CARNEVALE CHIEDONO VINI ZUCCHERINI DALLA PERSONALITÀ SPICCATA. IN UN GIOCO ELEGANTE DI ASSONANZE

a cura di Alessandro Gnocchi, testi di Sandro Sangiorgi

TRA MIELE, OLIO E ZUCCHERO

Per il vino, accostarsi alla pasticceria non è mai un compito troppo agevole; anche il più sensibile ed elegante dei passiti ha il dovere di evitare che la sua dolcezza, indispensabile per rispettare la natura del cibo, renda stucchevole l'insieme. Ma nel caso dei dolci di carnevale il lavoro è ancora più complesso, visto che bisogna affrontare tre elementi che ricorrono di frequente nelle ricette: l'uso del miele, la frittura in olio o grassi come burro e strutto, la ricchezza di zucchero nella guarnitura.

EVITARE QUELLI SECCHI

Nonostante le difficoltà, è percorribile una strada che riesce a restituire la bellezza dei dolci dando respiro al palato; l'importante è che il vino scelto non sia troppo zuccherino e che possieda una sensazione (dovuta a tannino, acidità o anidride carbonica) capace di contrastare l'untuosità della cottura e la persistente densità. Per esempio, il Vin Santo, realizzato secondo le differenti tradizioni regionali, è uno dei più adatti grazie alla forza dell'alcol che, oltre un certo limite, contribuisce alla pulizia della bocca. Non è invece il caso di misurare vini secchi, ai quali sarebbe fatale il confronto con una pastosità che rende ogni sforzo di contrasto un sacrificio inutile; per sedurla è invece indispensabile assecondarla.

GLI ACCOPPIAMENTI GIUSTI

Vediamo ora qualche abbinamento nel dettaglio. Le chiacchiere vogliono un Cannellino di Frascati, vino non troppo dolce che ne rispetta la friabilità. La proverbiale freschezza di un Moscato d'Asti sa districarsi sul ripieno delle bignole, mentre la sapida densità di una Malvasia di Salina penetra il cuore fragrante delle castagnole. Frittelle e tortelli possono unirsi alla matura gradualità di un Moscato di Trani, decisamente più dolce di un sensuale e spigliato Moscato di Siracusa, il migliore sui bomboloni e particolarmente sensibile verso tutti i dolci che contengono la scorza di limone.



BONARDA DOLCE
Azienda agricola Zerioli Località Pozzolo Grosso, Ziano Piacentino (PC) 0523 751229, cl 75: 3,90 €.
La verve dell'anidride carbonica e la vena tannica permettono a questa vigorosa Bonarda di misurarsi sulla morbidezza delle castagnole.

GRECALE
Florio, Marsala (TP) 0923 781111, cl 75: 6,70 €.
L'effluvio di frutta esotica, l'accennata dolcezza e la spiccata vena alcolica fanno di questo Moscato il più adatto per tutta la pasticceria di carnevale.

VIN SANTO
Fattoria Selvapiana, Località Selvapiana, Rufina (FI), 055 8369848, cl 50: 22 €.
È un vino da meditazione esemplare per misura e profondità; modera gli eccessi dei dolci al miele e gratifica il rigore di quelli al forno.

ALLADIUM PASSITO
Azienda agricola Cieck, Fraz. S. Grato, Agliè (TO), 0124 330522, cl 37,5: 21 €.
Questa versione dolce dell'Erbaluce fa coincidere la statura del bianco deciso e vivo con la maturità dell'appassimento: sintesi ideale se ci si accosta alla friabilità delle chiacchiere.


BERNARDI Comunicazione - TO
Le fettine di
inalpi®
MORETTA - CUNEO
IL LATTE
DA GUSTARE A FETTINE
NUOVA RICETTA
A BASE DI LATTE 100% ITALIANO
PROVENIENTE DA ALLEVAMENTI ADERENTI A ITALIALLEVA
Le fettine di
inalpi®
MORETTA - CUNEO
ITALIA ALLEVA
A.I.A.
Garantito dall'Associazione Italiana Allevatori
NUOVA RICETTA
Nuova ricetta a base di LATTE piemontese
proveniente da allevamenti
aderenti a ITALIALLEVA
ITALIA ALLEVA
A.I.A.
Le fettine di INALPI donano un tocco sfizioso e ricercato a tutti i tuoi piatti esaltando la bontà ed il sapore del latte appena munto, pratiche e versatili soddisfano pienamente tutte le tue necessità di utilizzo.
Il loro segreto è una ricetta esclusiva a base di buon latte piemontese certificato "Italialleva".
SISTEMA DI GESTIONE
PER LA SICUREZZA
ALIMENTARE
UNI EN ISO 22000
SGS
BRC
UNI EN ISO 9001
SGS
Find us on:
facebook.
www.facebook.com/inalpi
www.inalpi.it

I satay della Malesia

GHIOTTI E DELICATI, SONO SPIEDINI DI POLLO CHE INDOSSANO UN VELO DI MORBIDA E SAPORITA SALSA ALLE ARACHIDI. UNA DELIZIA CHE RACCHIUDE LA MAGIA DEL LONTANO ORIENTE

di Francesca Tagliabue, in cucina Livia Sala, foto di Maurizio Lodi



Piatto Pordamsa, ciotola Domino. Indirizzi a pagina 6

Con il termine 'satay' (o saté) si intende una particolare marinatura e cottura utilizzata in molti paesi asiatici per carne, verdure, frutti di mare e gamberi. Da questa ha preso poi il nome il piatto vero e proprio, costituito per lo più da pezzi di carne di pollo o di manzo che vengono marinati, infilzati su spiedini, cotti alla brace e serviti con una salsa di arachidi leggermente piccante. L'origine del satay è malese, ma è talmente diffuso in varie zone dell'Estremo Oriente (principalmente Thailandia, Indonesia, Singapore e Giava; ma lo si incontra facilmente anche in Cina e in Vietnam), da avere sviluppato differenti personalità e tante ricette diverse.

> segue a pag. 96



> segue da pag. 95

Cento varianti per un solo piatto

Il satay - di carne, ma anche di pesce o verdura - viene di rigore accompagnato dall'omonima salsa di arachidi. Questa, a seconda della regione in cui viene preparata, è dolce o piccante e varia negli ingredienti (presenti o meno, oppure diversamente combinati fra loro, sono curcuma, cumino, semi di finocchio, latte di cocco, aglio, curry, peperoncino, salsa di soia, zenzero - talvolta polpa di tamarindo fresco o succo di lime). I satay, quali che siano, si servono nei ristoranti con cetrioli e cipolle freschi e cubetti di riso bollito e pressato in foglie di palma (i ketupat). In Malesia e in Indonesia, i satay sono anche un classico e molto amato street food. Carne o frutti di mare, marinati e passati nelle spezie e infilzati su spiedini di bambù, vengono cotti al barbecue e venduti, coperti di salsa, sui banchetti, nei mercati e lungo le vie affollate delle città. Spesso aperti giorno e notte, banchi e stand offrono ai passanti satay cucinati al momento che vengono gustati, indifferentemente, per colazione, pranzo e cena - specie nei giorni di festa. La cosiddetta cucina hawker (ambulante), dove con pochi soldi è possibile mangiare piatti delle varie tradizioni culinarie locali, è infatti tipica di tutto l'Estremo Oriente.

LA CUCINA MALESE

Simile a quella indonesiana, ma con accenti più cinesi che indiani, riflette bene la società multietnica della nazione. Dal riuscito incontro delle culture delle varie comunità (indigena, malese, indiana e cinese), la cucina della Malesia è considerata dai cultori del palato fra le più prelibate. Le 'spezie della vita', zafferano, coriandolo, peperoncino, citronella, aglio, zenzero fra le più note, ne sono il simbolo. Non sempre l'uso di molte spezie si traduce in un piatto piccante: curry agrodolci e salse a base di cocco sono assai tipici, come pure la pasta d'arachidi. Questo legume, originario del Sud America, fu portato in Cina (e quindi in tutto il Sud-est asiatico) solo nel 1600, ma conquistò subito la cucina thailandese, cinese, e quella, appunto, malese/indonesiana.

UNA RICETTA FRA LE PIÙ DIFFUSE

INGREDIENTI PER 16 SPIEDINI (4 PERSONE)

500 g di filetti di petto di pollo, già puliti -1 cucchiaio di miele - 60 ml di salsa di soia - 2 cucchiaini dI olio di sesamo -1 cucchiaino di coriandolo (fresco o in polvere) - 1 cucchiaino di curcuma in polvere -1/2 cucchiaino di peperoncino in polvere
Per la salsa : 1 cipollotto - 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva - 125 g di burro o pasta di arachidi - 125 g di crema di cocco (entrambi nei negozi di alimenti etnici) - 2 cucchiai di salsa chili dolce (nei negozi di alimenti etnici e nei supermercati più forniti) - salsa di soia

● **1** Mettete in ammollo in acqua 16 spiedini lunghi di legno, per evitare che si brucino in cottura. Tagliate i filetti di pollo a metà nel senso della lunghezza, e riducete le metà a strisce di 1 cm circa, con un coltello affilato. In un piatto fondo, amalgamate al miele 1 cucchiaio di salsa di soia, l'olio di sesamo, il coriandolo (lavato e tritato se usate quello fresco), la curcuma e il peperoncino in polvere. Infilzate le striscioline di petto di pollo sugli spiedini, cominciando da un'estremità e curvando la carne per infilzarla ancora, dando al pollo la forma di una lunga S. Disponete gli spiedini nel piatto fondo a marinare. Coprite il tutto con pellicola e trasferite in frigorifero per almeno 2 ore.
● **2** Preparate la salsa di arachidi: fate stufare dolcemente 1 cipollotto pulito e tritato finemente nell'olio, poi aggiungete nella padella il burro (o la pasta) di arachidi, 2 cucchiai di salsa di soia, la crema di cocco e la salsa chili, mescolando. Scaldate sulla fiamma bassa, mescolando, per 10 minuti, in modo che si addensi. Frullate la salsa con il frullatore a immersione o al mixer.
● **3** Togliete dal frigorifero gli spiedini, sgocciolateli dalla marinata (tenetela da parte) e cuoceteli su una griglia preriscaldata per 5-7 minuti, girandoli spesso e irrorandoli di frequente con la marinata. Servite gli spiedini satay con la salsa di arachidi preparata, ben calda. Accompagnate, se vi piace, con un'insalata di cipollotti, fettine sottili di lime e di cetriolo.

Il pesce è (anche) servito

PAOLO CASANOVA, CHEF AL RISTORANTE DELLA PESCHERIA MILANESE DA CLAUDIO, FIRMA DUE PIATTI DI MARE STREPITOSI

di Miriam Ferrari, foto di Michele Tabozzi

Se a Milano si respira un po' di brezza marina, si può ringraziare anche la pescheria Da Claudio, attiva da oltre cinquant'anni. Fino a due anni fa situata in via Ponte Vetero, anche dopo il trasferimento nella vicina via Cusani rimane un'istituzione in città e tra le più fornite e qualificate d'Europa. Entrare qui, dove si esibiscono pesci pregiati, crostacei di prima scelta, conchiglie di tutti i tipi, è un'esperienza da non perdere, uno stimolo per curiosare, confrontare, conoscere. Ma anche per assaggiare e degustare. Perché all'interno del locale è sempre pronto un aperitivo o un piatto per un pranzo leggero: si può scegliere tra appetizer, finger food o altre piccole specialità, preparati in diretta con il pescato di giornata in varianti tradizionali o sfiziosamente trendy. Ma è la qualità la carta vincente del negozio, dove è un peccato non soddisfare il capriccio di un assaggio di pesce crudo, dalla freschezza garantita perché sottoposto, direttamente nel laboratorio interno, ai più rigidi controlli. E a chi vuole gustare un completo menu di mare basta salire al primo piano, nello spazio consacrato all'alta gastronomia che ospita il ristorante: tavoli per 60 coperti, apparecchiati con semplice eleganza e cucina a vista per celebrare l'estro creativo dello chef e della sua brigata. Anche qui l'eccellenza è di casa.



Tagliolini con trigliette e crema di ceci pag. 98



TALENTO E PASSIONE
Paolo Casanova nasce a Pieve di Cadore nel 1981 in una famiglia di **ristoratori**. A 15 anni si mette ai fornelli ed è subito amore: conquistato dai piatti della tradizione, impara a riproporli con **mano fantasiosa**. Il desiderio di nuove esperienze lo porta a lavorare in diversi locali finché, attirato dalla personalità di Massimo Bottura, approda all'Osteria Francescana di Modena. Successivamente entra a far parte della brigata di Stefano Baiocco a Villa Feltrinelli, affinando tecniche innovative. Da un paio d'anni è lo chef del Ristorante **Da Claudio**, dove trasforma materie prime eccellenti in vere specialità (Milano, via Cusani 1, tel. 02 8056857).

TAGLIOLINI CON TRIGLIETTE E CREMA DI CECI

PER 4 PERSONE
per la pasta: 280 g di farina 00 – 80 g di farina di semola – 100 g di concentrato di pomodoro – 10 g di peperoncino in polvere – 3 uova – 2 tuorli – sale
per la crema di ceci: 160 g di ceci di Spello ammollati per 12 ore in acqua fredda – 1 litro di acqua gasata – 50 g di burro – 3 scalogni
per la salsa di triglie: 4 triglie di scoglio di 150 g l'una, già pulite – 200 g di pomodori datterini – 1 spicchio d'aglio – olio extravergine d'oliva – sale

● **1** Preparate la pasta: lavorate le uova e i tuorli con il concentrato, il peperoncino e un pizzico di sale; impastate le farine con il composto di uova preparato fino a ottenere una pasta di colore rosso omogeneo. Fatela riposare per un'ora in frigo, stendetela in sfoglie sottili e tagliatele a tagliolini larghi 2 mm.
● **2** Per la crema di ceci tritate gli scalogni, fateli soffriggere con la metà del burro, unite i ceci, mescolate e coprite con l'acqua gasata, che serve per frantumare meglio le bucce dei legumi. Cuocete per un'ora e frullate il tutto aggiungendo il burro rimasto fino a ottenere una crema omogenea.
● **3** Per la salsa sfilettate le triglie ed eliminate con una pinzetta le lische residue; tagliate i filetti a metà nel senso della lunghezza. Fate soffriggere l'aglio tritato in una padella con 3 cucchiai di olio, unite i pomodorini tagliati a quarti e metà dei filetti di triglia. Salate e cuocete per 4 minuti.
● **4** Mettete i filetti di triglia rimasti in una padella antiaderente con la parte della pelle a contatto del recipiente, trasferite sul fuoco e fateli dorare girandoli delicatamente (è importante partire dalla padella fredda per evitare che si arriccino).
● **5** Lessate i tagliolini in abbondante acqua salata e scolateli al dente. Intanto rimettete sul fuoco la padella con la salsa.
● **6** Trasferite i tagliolini nella padella con la salsa e fateli insaporire per qualche istante. Stendete sui piatti un velo di crema di ceci e sistemate al centro i tagliolini avvolti a nido, completate con i filetti di triglia dorati e servite.


1


2


6


3


4


5













TONNO PANATO CON CUORE MORBIDO E PESTO CETARESE

PER 4 PERSONE
720 g di tonno fresco in un pezzo intero - 3 uova - 200 g di pane grattugiato - 200 g di farina - olio per friggere - 200 g di formaggio fresco spalmabile tipo Philadelphia - 2 cucchiaini di tabasco - sale per il pesto cetarese: 100 g di foglie di prezzemolo - 40 g di pomodori secchi - 5 filetti di acciuga sott'olio - 1 cucchiaio di colatura di alici (in vendita nelle pescherie) - 100 g di olio extravergine d'oliva

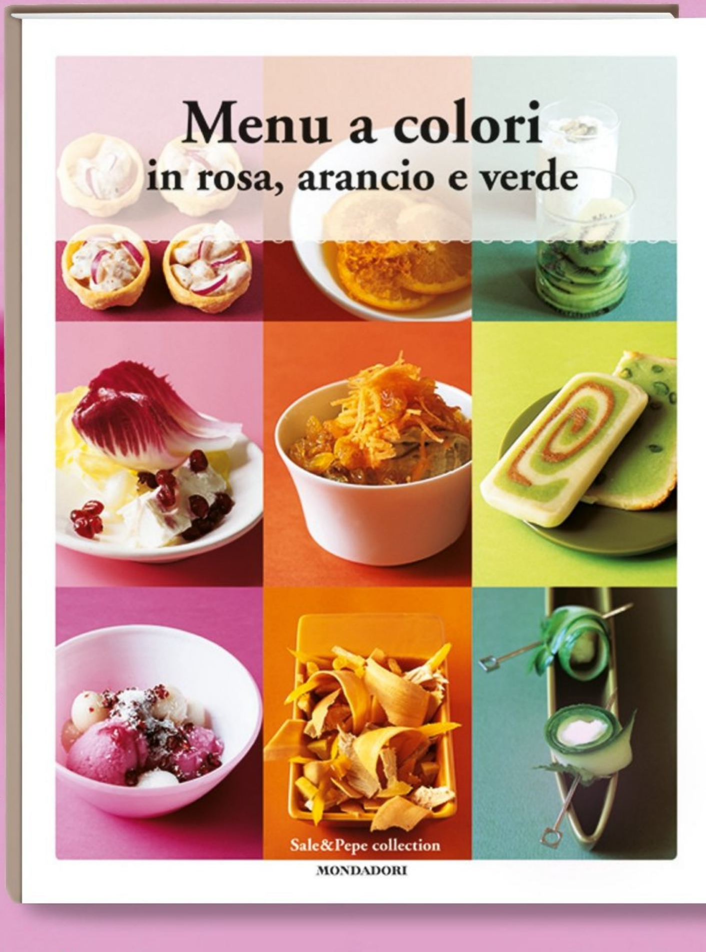
● **1** Mescolate il formaggio con il tabasco e un pizzico di sale, trasferitelo in un sac à poche con la bocchetta rotonda larga circa un cm e fatelo scendere su una placchetta foderata con la carta da forno, formando tanti bastoncini lunghi 7-8 cm; metteteli nel freezer a congelare.
● **2** Preparate il pesto: frullate le foglie di prezzemolo, i pomodori secchi, le acciughe, la colatura di alici e l'olio fino a ottenere un pesto omogeneo; per ottenere un colore brillante unite anche un cubetto di ghiaccio. Versate il pesto in una ciotola, coprite con la pellicola e mettetelo in frigo per mezz'ora.
● **3** Tagliate il tonno in 4 parallelepipedi e con una lunga pinza da cucina praticate un'incisione al centro di ciascuno per tutta la lunghezza.
● **4** Riprendete dal freezer i bastoncini di formaggio e inseritene uno in ogni incisione, tagliandoli a misura.
● **5** Passate i pezzi di tonno prima nella farina, poi nelle uova sbattute, infine nel pangrattato, girandoli da tutte le parti e premendo con il palmo delle mani.
● **6** Scaldate abbondante olio in una padella a bordi alti e friggete un pezzo di pesce alla volta per 3 minuti tenendolo completamente immerso nell'olio. Tagliate ogni pezzo in 4 tranci e trasferiteli sui piatti individuali. Prelevate il pesto con 2 cucchiaini, formate tante quenelles e sistematene una su ogni trancio. Guarnite, se vi piace, con triangoli di buccia di melanzana fritti.



Menu a colori

Giocare con gli ingredienti per ricette belle e... buone!





Un'idea divertente per stupire i vostri ospiti: tre proposte un po' particolari, che prima di tutto appagano la vista e sorprendono poi al palato per la loro semplice bontà. Come le meringhe alle fragole in rosa, la zuppa alla zucca speziata in arancio e i filetti di merluzzo su letto di spinaci in verde. Per cucinare in allegria con un tocco di squisita originalità.

i libri di sale&pepe in edicola dal 21 febbraio

PRENOTALO SUBITO SOLO € 4,90 IN PIÙ

Mixer a immersione

TRITANO, AFFETTANO, POLVERIZZANO: I NUOVI FRULLATORI A IMMERSIONE FANNO DAVVERO TUTTO IN CUCINA. CON O SENZA FILI E, OVVIAMENTE, A PROVA DI SCHIZZO

a cura di Enza Dalessandri, testo di Fiammetta Bonazzi, foto di Marco Azzoni/MDA, styling di Patrizia Cantoni



● **1** Il mixer di design ha linee pulite, esaltate dall'acciaio inossidabile lucido. In resina bianca o nera il sostegno da parete (Alessi, WA03 mix.it, euro 100). ● **2** Con un innovativo gruppo di 3 lame aumenta la superficie di taglio e migliorano le prestazioni (Kenwood, Hand Blender triblade HB 723, euro 75). ● **3** Ha 20 velocità e un'impugnatura ergonomica. In più frusta, caraffa e accessorio per la schiuma del cappuccino (Philips, Avance Collection, HR1651, euro 89,90). ● **4** Corpo removibile tutto in acciaio con frusta, bicchiere graduato e bicchiere con lama in dotazione (Russell Hobbs, Allure 3 in 1, euro 70). Indirizzi a pagina 6

Piccola, grande rivoluzione

Oggi, quando si prepara un passato, un frullato, una salsa o un purè, lo diamo per scontato, come se fosse un oggetto normale: di fatto, però, il frullatore a immersione ha trasformato (e migliorato) radicalmente il nostro modo di stare ai fornelli. Il suo inventore, lo svizzero Roger Perrinjaquet, ne depositò il brevetto nel 1950 col nome di Bamix, crasi dei due verbi francesi "battre" e "mixer": un marchio che anno dopo anno è diventato l'ispiratore di una grande famiglia di mixer elettrici capaci di tritare, affettare, frullare e amalgamare una serie infinita di ingredienti anche direttamente nella pentola, senza sporcare troppe stoviglie.

> segue a pag. 102

● **1** Ha il corpo in metallo rosso con pulsanti soft touch e il piede in acciaio con 4 lame che ruotano a 2 velocità. Come accessori, bicchiere dosatore, frusta e tritatutto (Moulinex, Hapto 4 Blade, euro 87,90). ● **2** Semplice nell'accostamento di bianco e rosso, lavora a 2 velocità e si appende alla parete grazie al gancio in gomma (Ariete, Pimmy Easy, euro 14,90). ● **3** Eleganza all black e funzionamento cordless, ha batterie ricaricabili per lavorare ovunque. Da integrare con diversi accessori (Braun, Minipimer Cordless 7, euro 160,90). ● **4** Tutta la vivacità del verde acido per il frullatore a 2 velocità, che si fissa alla parete con una staffa (Bamix, Mono, euro 169,90). Indirizzi a pagina 6

> segue da pag. 101

Di modelli ce ne sono per tutti i gusti e sono l'evoluzione del primissimo "mixer batteur" che non a caso fu presentato nel 1954 alla Fiera di Hannover col nome di "Zauberstab", bacchetta magica. Oggi vantano potenze crescenti per lavorare grandi quantità di ingredienti in poco tempo senza sforzi per il motore. Ed esibiscono impugnature ergonomiche, comandi soft touch e retroilluminati per monitorare a colpo d'occhio velocità e potenza; piedi in acciaio per frullare direttamente in pentola "a caldo"; lame e fruste multiuso oppure specializzate (lavabili anche in lavastoviglie e facili da smontare e rimontare), bicchieri antischizzo, macinini metti & togli e addirittura un accessorio ad hoc per montare la schiuma del cappuccino. In più, per chi desidera totale libertà di movimento, il frullatore a immersione è anche in versione cordless con batterie ricaricabili, che si affianca ai mixer più tradizionali a cavo, nei classici colori nero, bianco e acciaio o nelle varianti fluo.

1

3

4

2



Iscriviti ai corsi della

SCUOLA DI CUCINA

di sale&pepe

Non perderti l'allegria e il gusto di cucinare sotto la guida di veri esperti con i nuovi invitanti corsi.



CORSI PER ADULTI

FEBBRAIO

- **7** • Pesce: facile e sfizioso
- **8** • Una semplice cena di grande effetto
- **9** • Sfizioso e delizioso: pollo!
- **14** • Idee stuzzicanti con le patate
- **15** • Raffinati piatti di gnocchi e polenta
- **16** • Carni in umido: ricette classiche e trendy
- **28** • Verdure protagoniste
- **29** • Delizie al cioccolato

MARZO

- **1** • Pesce azzurro: un mare di bontà
- **6** • Dolci di tradizione con la frutta secca
- **7** • Menu al profumo di agrumi
- **8** • Picnic fuori porta
- **10** • Menu di un giorno di festa
- **13** • Versatili carciofi
- **14** • Lunga, corta, liscia, rigata, classica o eclettica: di che pasta sei?
- **15** • Dolci come una volta
- **20** • Nuova cucina di mare: ricette sfiziose
- **21** • La primavera nel piatto
- **22** • Un menu minimal chic
- **27** • Trionfo di dolcezze
- **28** • Menu rapido e goloso: dall'antipasto al dolce in 2 ore
- **29** • Squisiti bocconcini di mare

CORSI PER BAMBINI

FEBBRAIO

- **4** • Fai merenda con Paperino
- **18** • Carnevale tra mascherine, coriandoli e… stelle filanti

MARZO

- **3** • Divertirsi in cucina a quattro mani
- **17** • Merenda con pane, burro e… marmellata
- **31** • Pasqua super golosa tra uova e colombine

LABORATORI

FEBBRAIO

- **11** • Pasta fresca: il meglio della tradizione

MARZO

- **25** • Cake design di Pasqua!

Scopri i corsi di maggio e giugno sul sito www.corso-di-cucina.it

In collaborazione con le maestre dell'A.I.C.I. (Associazione Insegnanti di Cucina Italiana)

Sponsor ufficiali: KENWOOD CREATE MORE, Coca-Cola, Pril, Bref

Per informazioni e iscrizioni vai su www.corso-di-cucina.it
o www.facebook.com/CookBooksAcademy
o chiama 02 7542 3300

Vieni a trovarci al 3° piano del Mondadori Multicenter in P.za del Duomo a Milano

COOK ACADEMY &BOOKS MONDADORI

SOVRAPPESO?

NOVITÀ **CHITOSANO** *special action* ***con fitosteroli***

Lo specialista dell'adipe che aiuta a perdere peso

CHITOSANO + FITOSTEROLI PER LA PRIMA VOLTA INSIEME

CHITOSANO *SPECIAL ACTION CON FITOSTEROLI*
è una formulazione costituita da ingredienti che svolgono un'azione combinata, utile nelle diete ipocaloriche volte alla riduzione del peso corporeo, orientata a limitare l'assorbimento di grassi, zuccheri e carboidrati e intervenire favorevolmente sull'assetto lipidico globale.

CHITOSANO CON FITOSTEROLI AIUTA A RIDURRE ANCHE IL GRASSO ADDOMINALE!

Dopo un mese di integrazione con *Chitosano Special Action* con fitosteroli osservando un corretto regime dietetico potrai (facilmente) ottenere una riduzione del girovita. *Chitosano Special Action* aiuta a ridurre in una certa misura il grasso addominale e la massa grassa in genere, esercitando un effetto ipolipidemizzante (riduzione dei grassi nel sangue) e ipoglicemizzante (riduzione degli zuccheri) con capacità antiossidante senza effetti collaterali negativi.

IL COMPLEMENTO ALIMENTARE UTILE NELLE DIETE IPOCALORICHE

CHITOSANO (1200 mg al giorno) riduce l'assorbimento dei grassi introdotti con l'alimentazione incrementandone l'eliminazione intestinale.
FITOSTEROLI (800 mg al giorno) contrastano l'assorbimento del colesterolo introdotto con l'alimentazione e il riassorbimento di quello endogeno dal tratto gastrointestinale, con conseguente riduzione del colesterolo nel sangue.
FUCOXANTINA aumenta l'utilizzo dei grassi di deposito (grassi bianchi), in particolare di quelli localizzati a livello addominale.
BANABA facilita il metabolismo degli zuccheri con un'azione insulino simile; a differenza dell'insulina, però, non facilita gli accumuli di adipe, anzi contribuisce a ridurre peso e fame.
FASEOLAMINA rallenta la digestione dei carboidrati complessi limitando così l'apporto calorico ed evitando i picchi di zuccheri nel sangue, che costringono l'organismo a stoccarli come adipe.
CROMO regola i livelli di zucchero nel sangue agendo come GTF (fattore di tolleranza al glucosio) ed è fondamentale per il metabolismo. Limita l'immagazzinamento dei grassi ed agisce come anti fame.

AIUTA A CONTRASTARE I GRASSI SU PIÙ FRONTI,
CON MAGGIORE EFFICACIA IN UN REGIME DIETETICO SVOLGENDO UNA REGOLARE ATTIVITÀ FISICA

1. **Sul cibo assunto, riducendone l'assorbimento.**
2. **Sugli accumuli adiposi.**
3. **Sul senso di fame, placandolo.**



CONFEZIONI: ASTUCCIO DA 30 E DA 60 COMPRESSE

PELLE IMPURA?

TROFO CITRENE AK-NE

TRATTAMENTO CUTANEO IGIENIZZANTE PER PELLI IMPURE ED ACNEICHE

previene e riduce infiammazioni e pruriti, riequilibrando il normale trofismo cutaneo

TROFOCITRENE AK-NE
È UN TRATTAMENTO COMPLETO PER PELLI IMPURE ED ACNEICHE CHE ASSOCIA L'UTILIZZO DEL SAPONE ALLA CREMA. IL SAPONE LIQUIDO IGIENIZZA E DETERGE A FONDO LA PELLE E LA PREPARA ALL'APPLICAZIONE DELLA CREMA PROTETTIVA E TRATTANTE. LA COMBINAZIONE DEI DUE PRODOTTI AIUTA A PREVENIRE E RIDURRE I FASTIDIOSI SINTOMI E POSTUMI DELL'ACNE.

PER CICATRICI PREESISTENTI O RECENTI CAUSATE ANCHE DA ACNE



TROFOCITRENE AK-NE È INDICATO ANCHE PER PELLI DELICATE E SENSIBILI

USO: DETERGERE LA PELLE CON IL SAPONE LIQUIDO, RISCIACQUARE E APPLICARE LA CREMA MASSAGGIANDO FINO A COMPLETO ASSORBIMENTO. RIPETERE DUE O TRE VOLTE AL GIORNO.

- PER USO ESTERNO
- NON TESTATO SUGLI ANIMALI
- NON CONTIENE COLORANTI E PROFUMI
- PRODOTTO IPOALLERGENICO

TRATTAMENTO COMPLETO PER PELLI IMPURE ED ACNEICHE

- SAPONE LIQUIDO IGIENIZZANTE
- CREMA PROTETTIVA TRATTANTE



LA CONFEZIONE CONTIENE:
1 FLACONE SAPONE LIQUIDO 100 ML • 1 TUBETTO CREMA 50 ML

MEDICAL PHARMA

...da oltre trent'anni in farmacia...

MENOPAUSA?

..VAMPATE..INSONNIA..

Rigenerex®
Sistema Donna

Integratore giorno/notte



È il completamento che, grazie alla sua originale composizione, aiuta ad affrontare serenamente gli squilibri ormonali e metabolici della donna collegati al suo fisiologico invecchiamento. **Rigenerex®** Integratore è il frutto di una intensa ricerca scientifica che ha permesso di affrontare al meglio e in modo naturale gli aumentati fabbisogni organici che nella donna possono verificarsi in particolari condizioni quali il climaterio e la menopausa, contrastando efficacemente i fastidiosi sintomi collegati a questo periodo di vita.

Descrizione principi attivi principali:

Fitoestrogeni di semi di lino e luppolo, abbondandemente presenti in numerosi cereali, ma la fonte principale di estrazione sono i semi di lino o Flax seed (Linum usitatissimum) che svolgono una spiccata attività estrogeno-simile. Anche il luppolo è una fonte di sostanze naturali ad azione fitoestrogena, utilizzata da anni come rimedio tradizionale contro i disturbi della menopausa.

Fitoprogestinici da estratto di dioscorea villosa, sostanza naturale simile agli ormoni umani precursore biologico del progesterone in grado di normalizzare il rapporto estrogeno-progesterone, funzione quindi importantissima per mantenere l'esatto equilibrio ormonale femminile, indicata per i disturbi della menopausa combatterne i sintomi tipici come vampate, stanchezza, secchezza delle mucose vaginali. **FRUTOLOGIC® è un composto brevettato a base di polifenoli di uva e di mela,** dal forte potere antiossidante e specificamente attivo nel favorire un corretto tono vascolare e contrastare i sintomi di natura vasomotoria collegati alla menopausa. **Melatonina,** nota come regolatore sonno-veglia. **L-teanina,** è un aminoacido contenuto nelle foglie del tè verde (Camelia siniensis) in grado di favorire la sensazione di benessere e contrastare i tipici disturbi neurovegetativi collegati alla menopausa.

Consigli per l'uso:

Assumere una compressa rosa la mattina e una blu la sera, con un bicchiere d'acqua e lontano dai pasti. Non contiene OGM, non contiene fonti dirette di glutine, non provoca aumento ponderale.

Rigenerex® • Integratore giorno/notte

Principali Componenti per dose giornaliera (1 compressa rosa):
Lino e.s. 125g
Dioscorea e.s. 100mg
Frutologic® - Mela e Uva e.s. 75 mg
Suntheanine® - L-Teanina 100 mg

Principali Componenti per dose giornaliera (1 compressa blu):
Lino e.s. 125g
Dioscorea e.s. 100mg
Luppolo e.s. 100 mg
Melatonina 3 mg



Confezione: 60 compresse giorno/notte

La confezione è composta da una scatola contenente 2 blister da 30 cpr ciascuno, uno con compresse rosa (da assumere la mattina) e uno con compresse blu (da assumere la sera).

STITICHEZZA?

Dalla natura il benessere!

Linea integratori alimentari dai salutistici principi attivi utili per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.

LE DODICI ERBE 100 TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE

Ingredienti principali: Rabarbaro, Senna, Frangula, Verbena, Tarassaco, Aloe, Finocchio, Malva, Curcuma, Carvi, Anice stellato, Cannella.
Indicazioni: ai principi attivi contenuti negli ingredienti viene attribuita la capacità di coadiuvare il fisiologico transito intestinale.
Consigli per l'uso: per un migliore impiego del prodotto si suggerisce di assumere tre tavolette la sera, accompagnate da un bicchier d'acqua.

1



regolarità intestinale

LE DODICI ERBE 30 TAVOLETTE DI ERBE PRESSATE

2



LE DODICI ERBE TISANA SOLUBILE

Ingredienti principali: Maltodestrine, Rabarbaro, Senna, Frangula, Aloe, Verbena, Tarassaco, Finocchio, Curcuma, Carvi, Anice verde, Malva, Cannella.
Indicazioni: utile per favorire il fisiologico transito intestinale.
Consigli per l'uso: Versare il contenuto di una busta in una tazza di acqua calda, mescolare. Si consiglia il consumo di 1-2 buste al giorno.

3



I DODICI FRUTTI 12 FRUTTINI MASTICABILI

Ingredienti principali:: Mele disidratate, Lattosio, Mela, Prugne disidratate, Glicerina vegetale, Senna, Fico, Tamarindo, Rabarbaro, Mirtillo, Yogurt.
Indicazioni: Utile per favorire la naturale regolarità del transito intestinale.
Consigli per l'uso: Si consiglia l'assunzione di un fruttino al giorno, preferibilmente la sera prima di coricarsi. Ingerire insieme ad una adeguata quantità d'acqua.

4



....il BENESSERE si moltiplica x4....

Numero verde 800176952 • www.medicalpharma.it • e.mail: medicalp@tin.it

NEL NUMERO DI MARZO



25 ANNI CON SALE&PEPE !

TORTE DI COMPLEANNO le avevamo anticipate per questo numero. Ma i dessert unici e golosissimi ideati dalle nostre esperte erano così tanti e belli che meritavano più spazio di quello previsto. Allora abbiamo modificato il numero di marzo, rimandando di un mese i festeggiamenti. Per condividere al meglio - con voi - il magico rituale del soffio sulle candeline.

PIZZE ne abbiamo parlato sul primo Sale&Pepe, oggi ve ne proponiamo le evoluzioni più attuali.

SALE E PEPE il binomio insostituibile che ha ispirato il nome della nostra rivista è il tocco che rende straordinarie e succulente le ricette più semplici.

BOLOGNA ci siamo stati nel 1987 e tornati ora, dopo 25 anni. In un viaggio gourmand tra scoperte e riscoperte.

in edicola dal 21 febbraio

SALE&PEPE
n. 2 FEBBRAIO 2012

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano laura.maragliano@mondadori.it

REDAZIONE
Livia Fagetti fagetti@mondadori.it (caporedattore)
Barbara Galli barbara.galli@mondadori.it (caporedattore)
Mariateresa Carlucci carlucci@mondadori.it (caposervizio)
Enza Dalessandri enza.dalessandri@mondadori.it (caposervizio)
Alessandro Gnocchi gnocchi@mondadori.it (caposervizio)
Cristiana Cassè cristiana.casse@mondadori.it
Barbara Roncarolo barbara.roncarolo@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Loredana Maestri lmaestri@mondadori.it (caposervizio)
Cristina Papi cpapi@mondadori.it (caposervizio)
Susanna Meregalli susanna.meregalli@mondadori.it
Diego Stadiotti diego.stadiotti@mondadori.it
Patrizia Zanette zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi cinzia.campi@mondadori.it (responsabile)
Paolo Riosa riosa@mondadori.it (ricerca iconografica)
Francesca Cociancich segreteria.cucina@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Roberto Porta porta@mondadori.it

HANNO COLLABORATO
Stefania Aledi, Franco Aliberti, Alessandra Avallone, Fiammetta Bonazzi, Patrizia Cantoni, Marina Cella, Claudia Compagni, Ambra Fabiano, Miriam Ferrari, Marialuisa Gardiman, Martina Liverani, Paola Mancuso, Barbara Mantovani, Francesca Romana Mezzadri, Antonella Pavanello, Ornella Rota, Livia Sala, Alessandra Salaris, Sandro Sangiorgi, Enrico Saravalle, Mariarosa Schiaffino, Francesca Tagliabue, Mariateresa Truncellito, Sissi Valassina, Paola Volpari

Foto: Alkèmia, Marco Azzoni/MDA, Ilva Beretta, Adriano Brusaferri, Luca Colombo/Studio XL, Maurizio Lodi, Francesca Moscheni, Stefano Scatà, Michele Tabozzi

SALE&PEPE SERVIZIO CLIENTI
Servizio abbonamenti Volete fare un abbonamento o dovete segnalare un disservizio? Sale&Pepe-Mondadori Casella postale 1440-20123 Milano, tel.199111999 per tutta Italia (e 0,12 + IVA al minuto senza scatto alla risposta; per i cellulari il costo varia in funzione dell'operatore); il servizio è attivo da lunedì a venerdì dalle 8.30 alle 18.30; fax 030-3198202; e-mail: abbonamenti@mondadori.it internet: www.abbonamenti.it

Servizio collezionisti Avete perso un numero di Sale&Pepe? tel. 199162171; fax 02-95970333 e-mail: collez@mondadori.it
Distribuzione Distribuzione a cura di Press Di srl.

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE: 20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421. Casella postale n. 1833, 20101 Milano. Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ: Mondadori Pubblicità S.p.A.
SEDE CENTRALE: 20090 Segrate (Mi) - Tel. 027542.1 - Fax 02/75422302.

© 2002 Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. - Milano. Tutti i diritti di proprietà letteraria e artistica riservati. Manoscritti e foto anche se non pubblicati non si restituiscono.

Pubblicazione registrata presso il Tribunale di Milano n. 464 del 8/9/1986.
MONDADORI PRINTING S.p.A., via Luigi e Pietro Pozzoni, 11, Cisano Bergamasco (Bergamo). Stabilimento di Verona. Distribuzione a cura Press-Di srl.
Servizio arretrati/collezionisti a cura di Press Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl "Collezionisti" (Tel. 199162171; Fax 0295103250; email: collez@mondadori.it), conto corrente postale n° 77270387.
Garanzia di riservatezza agli abbonati: L'Editore garantisce la massima riservatezza dei dati forniti dagli abbonati e la possibilità di richiederne gratuitamente la rettifica o cancellazione ai sensi dell'art. 7 del D. leg. 196/2003 scrivendo a: Press-Di srl Ufficio Abbonamenti: Casella postale n. 77003101 email: abbonamenti@mondadori.it

MONDADORI

Accertamento Diffusione Stampa - Certificato n. 7257 del 14 dicembre 2011

Questo periodico è iscritto alla FIEG Federazione Italiana Editori Giornali



SALE&PEPE È ANCHE IN DIGITALE

Da oggi Sale&Pepe è anche un'app per il tuo iPhone e il tuo iPad! Scaricala dall'Apple store e potrai avere sempre con te ricette esclusive, raffinate ma semplici da preparare!

Disponibile su App Store

Per sfogliare Sale&Pepe su tablet e pc, acquista l'abbonamento digitale su www.abbonamenti.it.
Poi, scarica l'applicazione abbonamenti.it da Apple store (se hai un iPad) o da Android market (se hai un dispositivo Android). Puoi accedere alla rivista utilizzando username e password che hai scelto sul sito.
Costa 6,80 € per 3 numeri e 25 € per 12 numeri.





DA 75 ANNI
IL VINCENTE IN CUCINA

Per Informazioni: Bonetti S.p.A. - Via Delle Forze Armate, 320 - 20152 - Milano - Tel. 02 45.62.082 (6 linee r.a.)- Fax 02 48.91.07.69 E-mail: commerciale@bonettispa.it


Coca-Cola
Buon appetito con Coca-Cola
La bistecca alla griglia + la Coca-Cola a tavola = la mia cena preferita
Coca-Cola zero
Coca-Cola
Coca-Cola light
Coca-Cola
"Coca-Cola, Coca-Cola light, Coca-Cola Zero e la bottiglia contour sono marchi registrati della The Coca-Cola Company. Coca-Cola light e Coca-Cola Zero bevande analcoliche senza zucchero."